

POLIZEISPORT DEPESCHE



EPM Leichtathletik

EPM Leichtathletik in Prag/Tschechien

EPM Handball

EPM Fußball in Balatonfüred/Ungarn

DPM Ju-Jutsu

in Lüchow/Niedersachsen

DPM Marathon

in Berlin

Außerdem in dieser Ausgabe:

Skibergsteigen

Mentaltraining in der Polizei



Deutsches Polzeisportkuratorium

INHALT

in dieser Ausgabe

- 04 Editorial
- 06 EPM Leichtathletik
- 14 EPM Handball
- 22 Führungskräfteworkshop
- 26 DPM JuJutsu
- 34 DPM Marathon
- 38 Mentaltraining
- 44 Vorgestellt: Skibergsteigen
- 52 Termine 2024
- 55 Impressum



Foto: SkiMo Stats



44



26



38



22



EDITORIAL

Liebe Kolleginnen und Kollegen,
Liebe Sportbegeisterte,

zum Ende des Jahres erscheint nunmehr diese Ausgabe der Depesche und sie rundet damit für Sie die Berichte über die Highlights der polizeisportlichen Wettkämpfe sowie über Angebote und themenspezifische Impulssetzungen des DPSK im Jahre 2023 ab.

Auf der europäischen Wettkampfebene konnten 26 deutsche Athletinnen und Athleten verschiedener Leichtathletikdisziplinen als Deutsche Polizeinationalmannschaft und die Deutsche Polizeinationalmannschaft Handball der Männer erfolgreich an Europäischen Polizeimeisterschaften (EPM) teilnehmen.

Die 16. EPM Leichtathletik fand im August 2023 in Prag/Tschechien statt und mündete dank eines leistungsstarken und ambitionierten Teams in einem sehr erfolgreichen Medaillenspiegel. Ebenfalls erfolgreich konnte die 16. EPM Handball der Männer im September 2023 in Balatonfüred/Ungarn mit dem Titel des „Vize-Europameisters Handball der Männer“ durch das deutsche Team in einem außerordentlichen Finale gegen Dänemark abgeschlossen werden. Zusätzlich ergingen noch zwei individuelle Ehrungen an das deutsche Team.

Die für 2023 vorgeplanten Deutschen Polizeimeisterschaften (PLM) Marathon und Ju-Jutsu wurden ebenfalls durchgeführt. Am 24. September 2023 konnte der „Berlin-Marathon“ als Wettkampfformen für die 10. DPM Marathon genutzt werden und 156 Polizeibeamtinnen und -beamte stellten sich der schnellsten Strecke der Welt.

Die 14. DPM Ju-Jutsu fand im Oktober 2023 in Lüchow statt und es konnten sich ca. 150 Sportlerinnen und Sportler auf den Matten messen.

Ein weiterer Artikel berichtet über das DPSK Seminar „Gesundheit, Bewegung und Führung“, an dem 28 Führungskräfte der Polizeien der Länder und des Bundes im September 2023 teilgenommen haben. Ziele des Seminars für Führungskräfte sind die Reflexion und Stärkung der Selbstfürsorge für die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit sowie deren Vorbildfunktion und fürsorgliche Verantwortung gegenüber ihren Mitarbeitenden bezüglich der Gestaltung von „Gesundheit und Bewegung im dienstlichen Kontext“.

Auch diese Ausgabe wartet mit einem besonderen Thema auf, um neben den Veranstaltungen des Wettkampfsports einen neuen Impuls zu setzen. Im Fokus steht dieses Mal das leider in den Polizeien des Bundes und der Länder noch wenig bekannte Thema „Mentaltraining in der Polizei“. Der Autor des Artikels, Andreas Eberlein, stellt in seinem Beitrag ausführlich die Ansätze und die Ziele sowie positive Ergebnisse des Mentaltrainings dar. Zudem zeigt er Möglichkeiten des Transfers für die Polizeien der Länder und des Bundes mit dem Ziel auf, die einzelnen Polizeibeamtinnen und -beamten für ihre polizeiliche Aufgabenwahrnehmung „gedanklich-kognitiv“ und „gefühlsmäßig-emotional“ zu stärken.

Mit dem Beitrag zur Wintersportart Skibergsteigen möchten wir Ihnen eine saisonale Sportart vorstellen, mit der Sie Ihre „Outdooraktivitäten“ und Ihre sportlichen Fähigkeiten ergänzen können. Die fachlichen Einschätzungen und Beschreibungen von dem ambitionierten Skibergsteiger Stefan Knopf sind hierbei sehr motivierend.

Ich wünsche Ihnen neben dem Spaß beim Lesen ein gesegnetes Weihnachtsfest und für das neue Jahr alles erdenklich Gute - bleiben Sie gesund und starten Sie 2024 „sportlich - körperlich und mental“ wieder gut durch!

Mit sportlichen Grüßen
Ihre

Dr. Maren Freyher





34





PRAG

Europäische Polizeimeisterschaften Leichtathletik

13 Jahre Meisterschaftspause - Neustart nach zähem Ringen
16. Europäische Polizeimeisterschaften in der Leichtathletik vom
28. - 31.08.2023 in Prag/Tschechien

Im Wissen um die aktuelle Lage war der Gedanke an die letztmalig ausgetragene Europäische Polizeimeisterschaft 2010 in Donezk mit einem bedrückenden Gefühl verbunden.

Seither gelang es aus verschiedensten Gründen nicht mehr, die Familie der Leichtathleten der europäischen Polizei in den Wettstreit zu bekommen.

Bei der pandemiebedingt nunmehr ersten stattfindenden Europäischen Meisterschaft war im Wettkampfprogramm und im Ablauf zu spüren, wie herausfordernd solche polizeilichen Events sind. Im Wettkampfprogramm und

der Wettkampfdurchführung konnten teilweise noch nicht wieder die Standards vergangener Meisterschaften erzielt werden, allerdings ist den tschechischen Kolleginnen und Kollegen eine hervorragende Rahmenorganisation zu bescheinigen.

Die Nominierung der Deutschen Polizeimannschaft gestaltete sich infolge gesundheitsbedingter Absagen und verschiedener spätsommerlicher Wettkampfhighlights herausfordernd. Gerade deshalb möchte ich mich bei allen Sportlerinnen und Sportlern sowie bei den Verantwortlichen in den Ländern/Bund und ganz



besonders bei der Geschäftsstelle des DPSK bedanken, die mich bei dieser Aufgabe tatkräftig unterstützten. Mit insgesamt 26 Sportlerinnen und Sportlern stellten wir nicht nur das größte, sondern auch ein sehr leistungsstarkes ambitioniertes Team. Ein Teil der Mannschaft war auch noch bei der Weltmeisterschaft in Budapest am Start und reiste direkt nach Prag an. Mit Freude konnte ich feststellen, dass es unseren WM-Stärkern ein Bedürfnis war, an der EPM teilzunehmen und somit ein Zeichen der Verantwortung und Loyalität zu ihrem Dienstherrn zu setzen.

Für den Vorbereitungslehrgang unterstützte uns dankenswerter Weise die VII. Bereitschaftspolizeiabteilung Sulzbach-Rosenberg/Bayern. Es ist mir eine Herzensangelegenheit von dieser Stelle nochmals meinen Dank an den Abteilungsführer, Leitenden Polizeidirektor Matthias Messer, und sein Team zu entsenden. Chapeau! Es war wirklich erfreulich zu beobachten, mit welchem Engagement und wieviel Leidenschaft die Kolleginnen und Kollegen beste Rahmenbedingungen für unsere

Mannschaft schufen. Das war beispielgebend. Einer unserer erfahrensten Spitzenathleten kommentierte die Umsorgung mit den Worten: „Das ist besser organisiert, als bei einem Trainingslager des Deutschen Leichtathletikverbandes in den USA.“

In der Lehrgangswoche standen Kommunikation/ Teambildung, mentale Vorbereitung und individuelle Belastungssteuerung zur unmittelbaren Wettkampfvorbereitung im Focus der Trainer- und Athletenaufgaben.

An dieser Stelle gilt mein besonderer Dank unseren Trainern, Jana Hartmann von der Bundespolizei (Lauftrainerin), Heiko Hesz aus Hessen (Sprint- und Sprungtrainer) und Markus Kahlmeyer aus Niedersachsen (Wurftrainer). Es war eine Freude, mit Euch zusammenzuarbeiten. Eure fachlichen und menschlichen Expertisen haben überzeugt und waren ein wichtiger Erfolgsbaustein.



Gleiches gilt für unseren Sportbetreuer (Physio) Andreas Schneller aus Baden-Württemberg für seine unermüdliche und anstrengende physiotherapeutische Betreuung der Athletinnen und Athleten. Du hast uns kurzfristig aus der Patsche geholfen und in diesem sensiblen Athletenbereich tolle Arbeit geleistet.

Insgesamt verbrachten wir eine qualitativ wertvolle Trainingswoche in Sulzbach-Rosenberg und reisten am Montag, den 28.08.23 mit dem von der Bayerischen Polizei gestellten Bus direkt nach Prag an. Dort angekommen, chauffierte unser Busfahrer seine „wertvolle Fracht“ - wie auch an allen anderen Tagen - sicher durch Tschechiens Hauptstadt, was ihm bei den engen zugeparkten Straßen alles Können abverlangte und großen Respekt verdient. Empfangen und untergebracht in einem Hotel mitten in der Stadt hielt uns der Dauerregen nicht davon ab, die Wettkampfstätten zu besichtigen. Das Juliska-Stadion als Spielstätte des Tschechischen Zweitligisten Dukla Prag ist inzwischen etwas in die Jahre gekommen, bot aber für unsere Meisterschaften einen guten Wettkampfrahmen. Eine besondere Verbindung zum Stadion hatte auch unsere, vom Gastgeber gestellte, Mannschaftsbetreuerin. Die 70-jährige Vanda Marusová, kürzlich noch selbst als Europameisterin der Altersklasse W 65 mit 32,31 Metern im Speerwerfen geehrt, trainierte früher an unserer Austragungsstätte mit der Olympiasiegerin im Speerwerfen von 2002/2012, Barbara Špotáková. Als noch aktive Seniorsportlerin war Vanda eine interessierte und sehr rührige Betreuerin.

Bis zum Montagabend prägten dann organisatorische Vorbereitungen, individuelle Planungen, das Technical Meeting um 21:00 Uhr und das sich anschließende „Hotelflurmeeting“ den Rest des Tages.

Der erste Wettkampftag

Am darauffolgenden ersten Wettkampftag starteten wir mit der klassischen Eröffnungsveranstaltung. Mit insgesamt 177 aktiven Kolleginnen und Kollegen aus 15 Teilnehmerländern blieben die Teilnehmerzahlen hinter den der letzten Meisterschaften zurück, was aber die Leistungen in den Wettkämpfen nicht schmälerte. Unmittelbar nach der Eröffnung starteten die ersten Wettbewerbe. Im Kugelstoßen der Männer stiegen mit dem frisch gebackenen U 23 Europameister Lauria Tizian (Baden-Württemberg) und dem Silbermedaillengewinner Eric Maihöfer (Bund) zwei Medaillenkandidaten für uns in den Ring. Am Ende einer langen Saison bestätigten beide Drehstoßtechniker ihr Leistungsvermögen und wie das Leben seine Geschichten schreibt, drehte Eric den Spieß zur U 23 EM dieses Mal und verwies in einem spannenden Duell seinen Mannschaftskollegen mit 18,16 Metern um einen Zentimeter auf Rang zwei. Gespannt gingen nun die Blicke auf die erste Laufentscheidung. Über 800 m der Frauen gestaltete Nele Weßel (Hessen) von Beginn ein souveränes Rennen und gewann in 2:12,28 min den Titel der Polizeieuropameisterin. Gleiches gelang über 400 m der Männer unserem sächsischen Kollegen Marvin Schlegel. Unmittelbar nach der WM in Budapest konnte er seine Form bestätigen und lief ungefährdet den Sieg in der durchaus guten Zeit von 46,61 s nach Hause.



Im Finale der Frauen bestimmte die französische Kollegin das Rennen an der Spitze mit 54,85 s. Antonia Giesche (Baden-Württemberg) folgte in 57,01 s auf dem Silberrang und lange sah es für Elena Tresser (Hessen) nach dem Bronzeplatz aus, den sie auf der Zielgeraden doch noch knapp verlor.

Es waren einige tröstende Worte erforderlich, um Elena wiederaufzubauen und die aufgekommenen Selbstzweifel in Motivation für die 4x400 Meter Mix Staffel am zweiten Tag umzuwandeln.

In ein freudig strahlendes Gesicht konnten wir bei der Gratulation für den Polizeieuropameister über 5000 Meter der Männer schauen. Der amtierende Deutsche Meister über 5000m, Florian Bremm von der Bayerischen Landespolizei, ließ sich auch bei der EPM nicht überraschen.

Frühzeitig setzte sich Florian vom Hauptfeld ab und hatte nur noch den französischen Spitzenläufer Florian Carvalho in seinem Windschatten. Im Hauptfeld versteckte sich anfangs unser zweiter Starter Jonas Humke (Bund), der sich im Schlusspurt die Bronzemedaille sicherte. Der Zweikampf an der Spitze dauerte bis knapp

200 Meter vor dem Ziel an, bevor Florian seinen Kontrahenten mit einem unwiderstehlichen Endspurt auf den Silberrang verwies.

Bereits vor dem 5000 m Finale hatten die Männer ihren Weitsprung begonnen. Mit Kai Kazmirek (Rheinland-Pfalz) und Phillip Cuno (Thüringen) starteten zwei Favoriten um den Titel in den Wettkampf. Bereits während der Trainingstage war zu sehen, dass beide ein gleiches Niveau besitzen und es darauf ankommen wird, wer seinen Anlauf richtig zum Absprungbalken bekommt. Zunächst schien Phillip eine bessere Tagesform zu haben, verletzte sich aber im dritten Versuch und konnte seine bis dahin gesprungenen 7,13 Meter nicht mehr verbessern.

Am Ende reichte es für den Silberrang und Kai Kazmirek gewann den Titel des Polizeieuropameisters mit seinen ebenfalls im 3. Versuch gesprungenen 7,22 Metern. Im selbigen Zeitfenster hatten sich die Speerwerferinnen und Speerwerfer bereits an ihrer Wettkampfstätte eingefunden und das Aufwärmen abgeschlossen. Leider war das Teilnehmerfeld bei den Frauen auf zwei Teilnehmerinnen und bei den Männern auf fünf Teilnehmer reduziert.





Der zweite Wettkampftag

Der erste Höhepunkt am zweiten Wettkampftag stand mit dem Kugelstoßen gleich im ersten Tageswettbewerb auf dem Zeitplan. Unsere WM-Starterinnen Julia Ritter (Bund) und Jule Steuer (Sachsen-Anhalt) waren auch hier die Favoritinnen. In ungewohnt kurzer Taktung „rasten“ die Teilnehmerinnen durch die sechs Versuche. Ein wenig war Julia der Spannungsverlust nach der WM anzumerken, aber mit ihrer Einstellung und Kampfgeist wuchtete sie ihr 4 kg schweres Arbeitsgerät nochmal auf 17,15 Meter und gewann überlegen den Titel der Polizeieuropameisterin. Auf dem Silberrang folgend war Jule Steuer nach dem bisherigen Saisonverlauf mit ihren gestoßenen 15,96 Metern ganz zufrieden.

Parallel zum Kugelstoßen begannen die Wettkämpfe im Hochsprung der Männer und Frauen sowie im Diskuswerfen der Männer. Bei den Hochspringern ging kein deutscher Starter an den Anlauf und die Gastgeber konnten mit ihren beiden Kollegen Gold und Silber vor dem Starter aus England abräumen. Bei den Frauen setzte sich unsere U 20 WM-Dritte 2022 und U20 Europameisterin im Siebenkampf Sandrina Sprengler aus Baden-Württemberg mit 1,74 m unangefochten durch. Etwas spannender gestaltete sich dann das Diskuswerfen der Männer, trat doch der WM-Achte von Budapest Henrik Janssen gegen seinen, dieses Jahr wiedererstarteten, Mannschaftskollegen Christoph Harting (beide Bundespolizei) an.

Unsere beiden Hünen hatten sichtlich Spass an ihrem Wettkampf und lieferten sich ein spannendes Duell. Mit 62,50 Metern konnte sich Henrik knapp vor Christoph behaupten, der allerdings im vorletzten Versuch die Zwei-Kilogramm-Scheibe auf 61,24 Meter warf und nochmal Druck auf seinen Teamkollegen ausübte. Am Ende blieb es mit dieser Weite bei der Silbermedaille und er bestätigte mit einer guten Serie seinen Aufwärtstrend.

In beiden Wettbewerben setzten sich unsere Starter mit ansprechenden Leistungen durch. Lara Latz (Rheinland-Pfalz) gewann ihren Zweikampf gegen ihre niederländische Kollegin deutlich mit ihrer Weite von 48,91 Metern. Jacob Eberler aus Bayern setzte sich mit seinem ersten Versuch auf 69,42 Metern an die Spitze und gab die Führung mit dieser Weite nicht mehr ab. Als Polizeieuropameister hätten es gern drei, vier Meter mehr sein dürfen, aber auch so war Jacob zufrieden.

Nach dem ersten Siegerehrungsblock wurden mit Spannung die Finalläufe Frauen und Männer über 100 Meter erwartet. Zunächst mussten die Frauen ihr Meisterschaftsfinale bestreiten und es zeichnete sich in den Vorläufen bereits ein Zweikampf zwischen unseren beiden Starterinnen Amelie-Sophie Lederer (Bayern) und Keshia Kwadwo (Bund) ab. Nach einer besseren Startphase verteidigte Keshia ihre knappe Führung bis ins Ziel und wurde in 11,89 s neue Polizeieuropameisterin vor ihrer Mannschaftskollegin Amelie-Sophie, die sich in 11,92 s die Silbermedaille sicherte.

Das Männerfinale sah auf dem Papier ähnlich eindeutig aus. Mit der 4 x 100 m WM-Staffel noch im Vorlauf unglücklich ausgeschieden, stellte Yannick Wolff (Bayern) seine gute Verfassung unter Beweis und siegte mit 10,39 s im neuen Meisterschaftsrekord! Dahinter gelang es dem Altmeister Roy Schmidt aus Sachsen, die Silbermedaille in 10,68 s abzusichern und den sich im Vorlauf stark präsentierenden Alexandro David aus Spanien auf Distanz zu halten.

Nach den letzten Siegerehrungen fuhr das Team gegen 18:30 Uhr zurück ins Hotel und nach dem Abendessen und kurzer Tagesauswertung war das offizielle Tagesprogramm abgearbeitet. Der Blick ging von nun an auf den zweiten Wettkampftag.





Im Rennen der Frauen über 3000 m stand uns noch ein interessantes Rennen bevor. Als ehemalige Bahnläuferinnen haben sich Tabea Themann aus Hamburg und Domenika Mayer aus Bayern inzwischen dem Marathonlauf verschrieben. Beide planten auch den Berlin-Marathon am 24. September 2023 als Jahreshöhepunkt. Domenika als Mannschaftseuropameisterin im Marathon von München 2022 peilte in Berlin die Olympianorm für Paris 2024 an. Fraglich war natürlich, inwieweit die Trainingsumfänge für den Marathon ein gutes Rennen auf der Bahn zulassen, ohne dabei den Formaufbau für den Höhepunkt zu zerstören. Von Beginn an ließen unsere zwei Starterinnen keinen Zweifel aufkommen, das Rennen gewinnen zu wollen und Domenika übernahm die Führungsarbeit. Zunächst konnten ihr Tabea und die frühere rumänische Spitzenläuferin Ancuta Bobocel noch folgen. Mit der zweiten Tempoverschärfung setzten sich unsere Frauen auch von der rumänischen Mitstreiterin ab und Domenika bestritt ein souveränes Rennen von vorn. Als neue Polizeieuropameisterin zeigte sich Domenika von ihrer Siegerzeit in 09:20,73 min - die gleichzeitig auch einen neuen Championship Rekord bedeuteten - durchaus positiv überrascht und blickte nun optimistisch Richtung Berlin. Auch Tabea war mit ihrer Zeit von 09:32,73 min und dem herausgelaufenen Silberrang zufrieden, musste aber augenscheinlich etwas mehr investieren als ihre Mannschaftskameradin.

An dieser Stelle sei noch erwähnt, dass beide Frauen in Berlin sehr erfolgreich waren. Während Tabea Themann in 2:31,33 h als fünftbeste Deutsche auf Rang 27 landete, lieferte Domenika Mayer im schnellsten Frauenrennen der Geschichte mit neuer Bestzeit von 2:23,47 h ein überragendes Rennen, kam auf den 14. Gesamtplatz und erfüllte sich damit ihren Traum der Olympianorm für Paris 2024!

Als letztes Einzelrennen standen nun noch die 1500 m der Männer an. Für den Polizeieuropameister vom Vortag über 5000m Florian Bremm und Rocco Martin aus Sachsen, der in der laufenden Saison überwiegend die 400m lief, war der Wettkampf eine besondere Herausforderung. Insbesondere Rocco merkte man seinen Respekt vor der Strecke an und obwohl er sich mit Platz 5 in einem starken Teilnehmerfeld sehr gut verkaufte, ärgerte er sich nach dem Rennen, nicht mutiger gewesen zu sein. Im Kampf um den Titel entbrannte ein Zweikampf zwischen Florian und dem französischen WM-Starter Gabriel Tual.

Florian hatte das Feld frühzeitig mit einer Tempoverschärfung überrascht und lief zeitweise 20 bis 30 Meter davon. Das schien gegen den Endschnelleren französischen Mittelstreckenspezialisten auch die richtige Taktik zu sein. Allerdings hatte Gabriel Tual den großen Vorteil, dass sein Mannschaftskollege und späterer Drittplatzierte die Nachführarbeit übernahm und den Favoriten 200 Meter vor der Ziellinie wieder an Florian heranlief. In einem sehenswerten Spurtfinale musste sich Florian Bremm erst auf den letzten 20 Metern sehr knapp geschlagen geben und gewann Silber.

Zum Abschluss der Wettkämpfe blickten jetzt alle gespannt auf die 4 x 400 Meter Mix Staffel. Nach der Papierlage hatten wir Frankreich als den großen Kontrahenten ausgemacht, die dann aber gar nicht am Start standen. Die anderen Teams waren in dieser erstmals gelaufenen Disziplin schwer einschätzbar. Dementsprechend gestalteten unserer vier Starterinnen und Starter Justus Ringel, Elena Tresser, Marvin Schlegel und Antonia Giesche das Rennen von der Spitze und liefen in überzeugender Manier zum Titelgewinn.



Ergebnisse des 1. Tages

100 m Frauen

Gold	Keshia Kwadwo	Deutschland	11,86 s
Silber	Amelie-Sophie Lederer	Deutschland	11,92 s
Bronze	Maria Socu	Rumänien	12,72 s

100 m Männer

Gold	Yannick Wolff	Deutschland	10,39 s	CR
Silber	Tizian Lauria	Deutschland	10,68 s	
Bronze	Alexandro David	Spanien	10,88 s	

400 m Frauen

Gold	Diana Iscaye	Frankreich	54,85 s
Silber	Antonia Giesche	Deutschland	57,01 s
Bronze	Lauren Thompson	England	59,05 s

400 m Männer

Gold	Marvin Schlegel	Deutschland	46,61 s
Silber	Thomas Jordier	Frankreich	48,12 s
Bronze	Justus Ringel	Deutschland	48,83 s

800 m Frauen

Gold	Nele Weßel	Deutschland	2:12,28 min
Silber	Paige Roadley	England	2:23,29 min
Bronze	Hannah Ridley	England	2:25,37 min

5000 m Männer

Gold	Florian Bremm	Deutschland	14:07,02 min
Silber	Florian Carvalho	Frankreich	14:12,83 min
Bronze	Jonas Humke	Deutschland	14:18,87 min

Kugelstoßen Männer

Gold	Eric Maihöfer	Deutschland	18,16 m
Silber	Tizian Lauria	Deutschland	18,15 m
Bronze	Arttu Kangas	Finnland	16,63 m

Speerwerfen Frauen (ohne EPM Titel)

Gold	Lara Lattz	Deutschland	48,91 m
Silber	Joanne Pap	Niederlande	29,47 m

Speerwerfen Männer

Gold	Jakob Eberler	Deutschland	69,42 m
Silber	Ondrej Bertoň	Slowenien	64,86 m
Bronze	János Hortobágyi	Ungarn	60,18 m

Weitsprung Frauen

Gold	Mareike Rösing	Deutschland	6,06 m
Silber	Sandrina Sprengler	Deutschland	5,91 m
Bronze	Joane Ware	England	5,46 m

Weitsprung Männer

Gold	Kai Kazmirek	Deutschland	7,22 m
Silber	Phillip Cuno	Deutschland	7,13 m
Bronze	Stefan Steiner	Österreich	6,06 m



Ergebnisse des 2. Tages

1500 m Männer

Gold	Gabriel Tual	Frankreich	3:50,07 min
Silber	Florian Bremm	Deutschland	3:50,55 min
Bronze	Gauthier Cascalas	Frankreich	3:55,21 min

3000 m Frauen

Gold	Domenika Mayer	Deutschland	09:20,73 min	CR
Silber	Tabea Themann	Deutschland	09:32,73 min	
Bronze	Ancuta Bobocel	Rumänien	10:21,52 min	

Hochsprung Frauen

Gold	Sandrina Sprengler	Deutschland	1,74 m
Silber	Joanne Ware	England	1,55 m
Bronze	Lara Ijsselstijn	Niederlande	1,25 m

Hochsprung Männer

Gold	Tomáš Čapek	Tschechien	1,88 m
Silber	František Nikodem	Tschechien	1,84 m
Bronze	Mark Beer	England	1,75 m

Kugelstoßen Frauen

Gold	Julia Ritter	Deutschland	17,15 m
Silber	Jule Steuer	Deutschland	15,96 m
Bronze	Krisztina Glavákné Váradi	Ungarn	12,83 m

Diskuswerfen Männer

Gold	Henrik Janssen	Deutschland	62,50 m
Silber	Christoph Harting	Deutschland	61,24 m
Bronze	Igor Gondor	Tschechien	54,82 m

4 x 400 m Mix Staffel

Gold	Deutschland	Ringel, Tresser, Schlegel, Giesche	3:31,15 min	CR
Silber	England	Fortune, Palfreyman, Reid, Thompson	61,24 m	
Bronze	Tschechien	Vila, Schönplflugová, Kincl, Malariková	54,82 m	

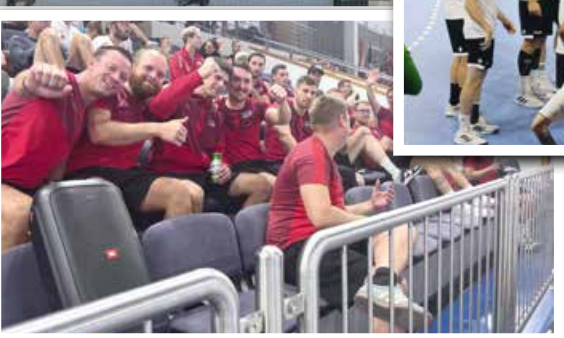
Nach dem letzten Siegerehrungsblock und kurzem Zwischenstopp im Hotel, blieb allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein kleines Zeitfenster für einen Stadtbummel in der wunderschönen Stadt Prag. Am Abend organisierte der Veranstalter eine würdige Abschlussveranstaltung mit den verbleibenden Ehrungen und entsprechenden Danksagungen. Vom abschließenden geselligen Teil verbreitete sich viel gute Laune und ein gelöstes Miteinander der Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Am Donnerstag ging es frühzeitig auf die Heimreise und dort, wo es begann - VII. BPA Sulzbach-Rosenberg - endete unsere Mission EPM.

12 x Gold/Polizeieuropameisterinnen und Polizeieuropameister, 10 x Silber und 2 x Bronze und zwei weitere Meisterschaftssiege.
Ein tolle Leistung - Danke!

Jörn Durst
Bundesfachwart Leichtathletik







Die Ankunft erfolgte dann ohne Verkehrsprobleme am Nachmittag. Hier erwartete uns eine perfekte Unterkunft in dem 3-Sterne Danubius Hotel Marina, direkt am Balaton gelegen. In einer 12 Etagenanlage waren neben den Mannschaften auch viele Touristen untergebracht, die hier ihren Urlaub verbrachten. Insofern war man natürlich auf viele Menschen eingestellt, sodass die Rahmenbedingungen einfach nur als perfekt bezeichnet werden konnten.

Unmittelbar nach der Ankunft gab es ein leichtes Training in der Wettkampfhalle, Balaton Leisure and Conference Center, die allen Ansprüchen genügte und ideal für die Veranstaltung war. Am selben Tag fand dann auch in der Halle, die fußläufig in weniger als 10 Minuten vom Hotel erreichbar war, die Eröffnungsveranstaltung statt. Unter Begleitung einer ungarischen Band wurde die Begrüßung durch den Ausrichter und die USPE vorgenommen. Das Turnier eröffnete der Generalsekretär der USPE, Andreas Röhner. Danach ging es dann zum gemeinsamen Abendessen zurück ins Hotel. Da wir den Titel bereits dreimal hintereinander gewinnen konnten, waren wir natürlich mit einigen Ambitionen angeeignet. Allerdings war die letzte EPM 2016 in Dänemark bereits 7 Jahre her und eine Einschätzung der anderen Teams war überhaupt nicht möglich,

sodass die eigene Leistung im Vergleich zu den anderen Mannschaften nicht bewertet werden konnte. Wir spielten in der Gruppe B mit den Teams aus Monaco, das erstmalig an einer EPM teilnahm, Österreich und Norwegen. In der Gruppe A spielten Ungarn, Frankreich, Dänemark und die Schweiz.

Am Montagmittag begann um 12.15 Uhr für uns das Turnier mit dem Auftaktspiel gegen den Neuling aus Monaco.

Deutschland Monaco 40:20 (20:13)

Die deutsche Mannschaft begann konzentriert und führte schnell sicher mit 10:4. Danach schlichen sich aber viele Fehler, sowohl im Angriff als auch in der Abwehr ein. In der Folge konnte Monaco auf 10:8 verkürzen. Eine ordentliche Ansprache des Trainers, Axel Schmidt, nach 20 Minuten während eines Team-Time-Outs sorgte aber wieder für Klarheit. Zur Halbzeit stand es 20:13. Mit Beginn der 2. HZ ließ das deutsche Team dann keine Zweifel mehr an einem klaren Sieg. Wir besannen uns auf unsere Tugend, den Ball aus der sicheren Deckung schnell nach vorne zu bringen. Dem konnte Monaco nichts entgegensetzen. Am Ende siegten wir deutlich und auch in der Höhe verdient mit 40:20, wobei auch noch einige gute Gelegenheiten ausgelassen worden waren.

Bester Torschütze war Bastian Weiß (NI) mit 9 Treffern. Am Dienstag stand um 15:30 Uhr das zweite Spiel gegen Österreich an. Hier konnten bereits die Weichen für das Halbfinale gestellt werden.

Deutschland Österreich 36:18 (15:10)

Wir begannen gegen Österreich, das sein Auftaktspiel gegen Norwegen auch gewinnen konnte, sehr konzentriert. Dabei glänzte die Deckung, was die Österreicher immer wieder zu recht langen Angriffen zwang. Aus dieser Deckung heraus kamen wir häufig leicht in Ballbesitz und damit auch zu schnellen einfachen Toren. Aber auch im normalen Spielaufbau funktionierten die Abläufe, sodass es zur Halbzeit 15:10 für das deutsche Team stand.

Nach der Pause griff dann unsere Möglichkeit, alle Positionen durchzuwechseln und somit das Tempo hochhalten zu können. Dadurch ergaben sich viele schnelle Gegentore durch die erste und zweite Welle. Am Ende stand ein 36:18 Erfolg für die deutsche Mannschaft auf der Anzeigentafel. Auch das zweite Spiel wurde souverän und deutlich gewonnen. Damit standen wir nicht nur mit einem Bein im Halbfinale.

Beste Werfer mit je 7 Toren waren Bastian Weiß und Joel Wunsch (beide NI).

Im letzten Gruppenspiel am Mittwoch wartete nun Norwegen. Anwurf war um 18.15 Uhr.



Norwegen - Deutschland 18:31 (12:13)

Die Norweger hatten ihr Spiel gegen Österreich schon etwas überraschend verloren, sodass ein Sieg gegen uns her musste, wollte man noch ins Halbfinale einziehen. Entsprechend engagiert begann das Team aus dem Norden.

Beide Mannschaften fighteten um jeden Ball und niemand konnte sich absetzen. Ab der 19. Minuten kam das deutsche Team etwas besser ins Spiel und konnte zunächst einen 2-Tore-Vorsprung herauspielen, der aber nicht lange Bestand haben sollte. So war es nicht verwunderlich, dass auch das Halbzeitergebnis mit 12:13 eng blieb.

Aber nach der Pause konnte das deutsche Team an die Leistungen der vorangegangenen Spiele anknüpfen. Dabei machte sich bezahlt, dass die Bank einfach auf allen Positionen gleichwertig besetzt war und ein Wechsel keinen Leistungs- oder Tempoverlust bedeutete. Das war der gravierende Unterschied Deutschlands zu den anderen Ländern. So konnte das Tempo weiterhin sehr hoch gehalten und die Schwächephase des Gegners genutzt werden. Tor um Tor setzten sich die Mannen um Axel Schmidt mehr und mehr ab, sodass am Ende wieder mit 18:31 ein klarer Sieg erzielt werden konnte. Bester Torschütze war Lukas Lohmann mit 6 Treffern. Im Halbfinale wartet am Freitag um 10.00 Uhr nun Frankreich.





Da wir an diesem Mittwoch erst abends spielten, hatten wir am Vormittag die Gelegenheit, mit zwei Schnellbooten der ungarischen Polizei „einige“ Runden auf dem Balaton zu drehen. Diese Abwechslung haben wir gerne angenommen und nur zwei Mitglieder unserer Delegation verzichteten wegen möglicher zu erwartenden Seekrankheit auf die Fahrt. Die Info, wer das war, ist in Ungarn geblieben... Am Donnerstag war dann nach der Vorrunde unser

spielfreier Tag. Da der Gastgeber kein Programm an diesem Tag vorgesehen hatte, nutzten wir die Zeit, um bei herrlichem Wetter die Freizeitangebote des Hotels und die Anbindung an den Balaton zu nutzen.

Während unseres Aufenthaltes hatten wir viel Kontakt mit Urlaubern aus Deutschland in dem Hotel. Es gab eine Menge Fragen zu den Meisterschaften, die bei den meisten gar nicht bekannt war. Durch diese Kontakte

gelang es auch, schon eine erkleckliche Zahl von Zuschauern in die Halle zu locken, die uns insbesondere beim Endspiel unterstützten.

Am Freitag ging es dann um 10.00 Uhr im Halbfinale gegen Frankreich.

Halbfinale Deutschland - Frankreich 30:19 (17:9)

Aus vorherigen Begegnungen vergangener EPM wussten wir um die unbequeme und manchmal auch harte Spielweise der Franzosen.

Der Trainer wies auf diesen Umstand hin, da nur drei der aktuellen Spieler bisher Erfahrungen gegen Frankreich sammeln konnten. Dem wollten wir uns stellen und mit spielerischen Mitteln antworten.

Und so begann die Partie dann auch. Die deutsche Mannschaft spielte konsequent in der Deckung und setzte die Vorgaben des Trainers zu 100% um. Frankreich gelang in den ersten 10 Minuten kein Tor und wir führten schnell 6:0. Bereits hier deutete sich an, dass es nur einen Sieger geben wird, so deutlich überlegen agierte das deutsche Team. Zur Halbzeit hieß es 17:9.

Auch wenn Lukas Lorenz bereits in der 33. Minute seine dritte Zeitstrafe erhielt, tat das dem Spiel keinen Abbruch. Der 10-Tore-Vorsprung hatte Bestand, sodass es am Ende völlig verdient 30:19 hieß.

Bester Werfer war wieder mal Bastian Weiß (NI) mit 7 Treffern.

Im anderen Halbfinale setzte sich das Team von Dänemark gegen Österreich durch. Und so trafen am Samstag die beiden bis dahin ungeschlagenen Teams im Endspiel aufeinander.

Finale Deutschland - Dänemark 39:41 (n. 2. Verl., 21:17, 32:32, 36:36 1. Verlängerung)

Aufgrund der bisher gezeigten Leistungen standen beide Teams völlig zu Recht im Finale dieser Meisterschaft. Vor einer gut gefüllten Tribüne sollte sich ein an Dramatik nicht zu überbietendes Spiel entwickeln.

Zunächst begannen beide Mannschaften konzentriert und sicher im Abschluss. Keine konnte sich absetzen. Ein ständig unentschiedener Spielverlauf kennzeichnete die Aktionen. Ab der 20. Minute schlichen sich dann die ersten Fehler bei den Dänen ein und Deutschland konnten das zu einer 4 Tore Führung zur Halbzeit nutzen (21:17).

Zur zweiten Halbzeit änderten die Dänen ihren Deckungsverband zu einer defensiveren 6:0 Formation. Nichtsdestotrotz legte Deutschland noch einen drauf und erhöhte auf einen 5 Tore Vorsprung. Drei weitere Angriffe für eine höhere Führung wurden dann aber vergeben und die Dänen bekamen Oberwasser. Tor um Tor kamen sie näher und der Vorsprung schmolz. Unser Team konnte die bisherigen Tugenden wie eine sichere Abwehr und ein schnelles Konterspiel nicht mehr so konsequent wie bisher umsetzen. Die Dänen setzten ihre beiden Leistungsträger immer wieder perfekt in Szene, worauf wir uns nicht richtig einstellen konnten. Manchmal dauerte es auch einfach zu lange, sodass Dänemark sich in der Abwehr immer wieder sortieren konnte.

Hinzu kamen nun auch noch einige technische Fehler wie auch unvorbereitete Abschlüsse. Das Spiel wogte hin und her. Eine erneute 2 Tore Führung konnte nicht stabilisiert werden. Dann kam die Schlussminute bei ausgeglichenem Spielstand.





Hannes Glindemann (SH) kommt frei am Kreis zum Wurf und hätte für das deutsche Team alles klar machen können. Aber er traf mit seinem wuchtigen Wurf nur den Innenpfosten von wo der Ball zu den Dänen sprang. Die wiederum liefen in den verbleibenden Sekunden einen Gegenstoß und



konnten frei von links aufs Tor werfen. Niclas Behrendt (ST) im deutschen Tor verhindert mit einer Riesentat die Niederlage. Beide Mannschaften hätten unmittelbar vor dem Ende alles klar machen können. Damit war die reguläre Spielzeit zu Ende und durchatmen angesagt. In der ersten Verlängerung von 2x 5 Minuten war es das gleiche Bild. Beide Teams fighteten und kämpften um jeden Ball. Fiel ein Tor, erzielte auch das andere Team einen Treffer. Verlor man den Ball, tat es das andere Team gleich. So blieb es bei dem unentschiedenen Spielstand und eine weitere Verlängerung von nochmals 2x 5 Minuten war notwendig.

Und hier ging es dann Schlag auf Schlag. Dänemark kann schnell zwei Tore nacheinander erzielen, was bei dem deutschen Team dann Wirkung erzielte. Der Anschluss wurde nicht mehr geschafft und Dänemark wird mit diesen beiden Toren Unterschied neuer Polizeieuropameister.

Das deutsche Team gewinnt die Silbermedaille. Ein tolles Spiel war zu Ende. Viel dramatischer kann ein Finale nicht verlaufen. Beide Teams hatten gezeigt, wie attraktiv dieser Sport sein kann. Die Zuschauer sind jedenfalls auf ihre Kosten gekommen und feierten anschließend beide Teams für ihre herausragenden Leistungen.

Bester Werfer des deutschen Teams war in diesem Spiel Johannes Kellner (NI) mit 11 Toren.

Das Spiel um Platz 3 konnte völlig überraschend Österreich gegen die Franzosen gewinnen.

Ehrungen

Im Rahmen der unmittelbar nach dem Finale in der Halle stattgefundenen Siegerehrung wurde Bastian Weiß aus Niedersachsen mit 32 Treffern als einer der beiden Torschützenkönige des Turniers mit einem Pokal ausgezeichnet.

Der Fachwart Handball, Thomas Link aus NRW, erhielt für seine Verdienste um den Handballsport die „Medal of honor“ der USPE.

Abschlussveranstaltung

Im Anschluss erfolgte im Hotel das Bankett und die übliche Abschlussfeier, wo alle Mannschaften teilweise bis tief in den Morgen die Gelegenheit nutzten, mit den anderen Kollegen ins Gespräch zu kommen. Entsprechend ruhig verlief am nächsten Morgen die Rückfahrt nach Ainring. Von dort ging es entweder am Nachmittag oder tags darauf zurück in die Länder.

Mein Dank geht an das ganze Team, insbesondere die beiden Trainer, Axel Schmidt (BW) und Thomas Oehrich (SN) unsere Physio, Anne Finck (Bund), sowie Thomas Handschuck von der GST des DPSK.

Es war eine erfolgreiche und spannende EPM, die knapper kaum hätte entschieden werden können. Auch wenn sich zunächst ein wenig Enttäuschung über das verlorene Finale breit gemacht hatte, so ist die Silbermedaille ein toller Erfolg! Wir haben ein überzeugendes Turnier gespielt.

Folgendes Team kam zum Einsatz:



Chris Hellerich (BW)
Felix Kohnle (BW)
Lukas Lohmann (BW)
Christopher Tinti (BW)
Anton Ehrlinger (BY)
Lucas Lorenz (HE)
Benedikt Müller (HE)
Ole Prüter (MV)
Johannes Kellner (NI)
Bastian Weiß (NI)
Joel Wunsch (NI)
Sebastian Loos (NRW)
Daniel Thilmann (RP)
Hannes Glindemann (SH)
Malte Voigt (SH)
Niclas Behrendt (ST)

Axel Schmidt (BW) Trainer
Thomas Oehrich (SN) Co-Trainer
Anne Finck (Bund) Physio
Thomas Link (NRW) Fachwart





Barsinghausen

DPSK Seminar – Gesundheit, Bewegung und Führung

**Vom 26. bis 28. September 2023 hat zum elften Mal
das Seminar Gesundheit, Bewegung und Führung stattgefunden.**

28 Führungskräfte aus 14 Ländern und der Bundespolizei haben sich unter der Erfolgsformel (Bewegung + Entspannung + Schlaf + Ernährung) x Motivation = 100% Power ausprobiert, sind in Bewegung gekommen, haben Spaß und Freude an Bewegung und Entspannung gehabt, konnten soziale Kontakte knüpfen, über sich hinauswachsen, sich herausfordern und gemeinsam aktiv

werden wie auch gemeinsam entspannen. Dies ist jedoch lange nicht alles.

Die Grundidee des Seminars ist es, Führungskräfte zu stärken, sowohl für ihre eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit, als auch in ihrer Verantwortung als Gestalter und Gestalterin der Arbeitsbedingungen



Foto: Sporthotel Fuchsbachtal

in Bezug auf das Gesundheits- und Bewegungsverhalten ihrer Mitarbeitenden und in der Wahrnehmung ihrer Vorbildfunktion.

Im Seminar boten wir auch in diesem Jahr ein abwechslungsreiches Programm:

- Bewegungseinheiten Indoor & Outdoor
- Achtsamkeit, Entspannung und Entschleunigung
- Information, Beratung und Impulse zum Thema Gesundheit, Training und körperliche Leistungsfähigkeit im Polizeiberuf, zielgruppenspezifisches oder personalisiertes Training für Polizistinnen und Polizisten
- Gesundheitsorientierte Führung



Gruppenfoto mit den Teilnehmenden und Referenten
 Dr Jan Goldmann (vorne links) und Stefan Führmann (zweiter Mann links)

Folgend werfen wir einen Blick auf zwei große Themen während der Seminartage:
 Regelmäßige Bewegung fördert den Erhalt der kognitiven, emotionalen, sozialen und körperlichen Leistungsfähigkeit und gilt daher als eine Schlüsselfunktion für die Funktionsfähigkeit der Polizei.

Die Einsatzgebiete der Polizei sind vielfältig und so unterscheiden sich auch die arbeitsbedingten körperlichen Beanspruchungen oder auch die Ursachen für psychische Belastungen teilweise deutlich. Es lassen sich also für jedes Einsatzgebiet ebenso spezifische Anforderungen identifizieren

und davon anzustrebende Trainingsziele, anzuwendende Trainingsmethoden und notwendige Trainingsmöglichkeiten ableiten.

Nach dem Leitfaden 290 ist Dienstsport die regelmäßige, systematische, altersgerechte, am Leistungsstand sowie an den körperlichen Anforderungen der Tätigkeitsbereiche orientierte sportliche Betätigung während des Dienstes.

Dienstsport/Sporttraining wird nach Bernstein als die Grundlage / das Fundament für die komplexe Leistungserbringung im Einsatz und Einsatztraining angesehen.

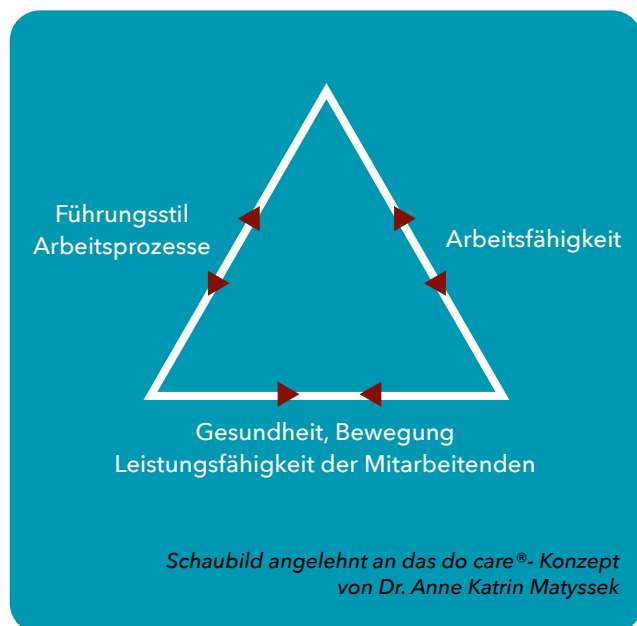




vlnr: Christiane Hosemann, Dr. Christel Bernstein, Anja Mahlke

Doch nicht nur das. Sport gilt auch als „Glücklichmacher“. Wenn wir Sport treiben, setzt der Körper Botenstoffe und Hormone wie Endorphine, Serotonin und Dopamin frei, die unser Wohlbefinden steigern.

Es fällt zwar oft nicht leicht, den inneren Schweinehund zu überwinden und sich zum Sport aufzuraffen, aber der Lohn dafür ist fast immer ein besseres Wohlbefinden hinterher. Führungsverhalten und Gesundheit, Bewegung und Leistungsfähigkeit: Der Dreiklang von Führung, Gesundheit und Arbeitsfähigkeit verdeutlicht, dass Führungskräfte ihre eigene als auch die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeitenden maßgeblich durch ihren Führungsstil beeinflussen können und somit



„Jeden Tag treffen wir neu die Entscheidung über unsere Gesundheit, indem wir unsere Nahrung auswählen, Stress zulassen oder vermeiden, für genügend Bewegung und Ruhe sorgen und darauf achten, wie wir denken.“

Dr. Matthias Lauterbach

beispielsweise die Dekonditionierung oder chronische Erkrankungen reduzieren, die Leistungsfähigkeit erhalten, die Motivation erhöhen, zu einem bewegten Alltag beitragen und die relevanten Belastungen der modernen Arbeitswelt deutlich reduzieren können.

Insgesamt ziehen wir eine positive Bilanz: Das Seminar hat einen positiven Einfluss auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie die Ausrichterinnen und Ausrichter gehabt. Menschen konnten aktiv werden, Spaß am Sport erleben und gleichzeitig etwas für ihre Gesundheit, Leistungsfähigkeit und ihr Wohlbefinden tun. Diese Erfahrungen haben nicht nur das Bewusstsein für die Wichtigkeit von Bewegung gestärkt, sondern auch den Ausrichtenden die Gelegenheit geboten, sich, ihre Angebote und das DPSK zu präsentieren.

Viel Erfolg und Spaß weiterhin beim Trainieren und Erfolg bei der täglichen Arbeit!

Alles Gute wünscht Ihnen
Dr. Christel Bernstein,
Hauptsportwartin im DPSK



Lüchow

DPM Ju-Jutsu

Vom 17. bis 20. Oktober 2023 fanden in Lüchow die
14. Deutsche Polizeimeisterschaft Ju-Jutsu statt



„Ich heiÙe alle Sportlerinnen und Sportler aus dem ganzen Bundesgebiet herzlichst willkommen. Schön, dass Sie den Weg nach Lüchow auf sich genommen haben. Wenn ich mich so umschaue, stelle ich fest, dass Ihnen und uns allen hervorragende Rahmenbedingungen geschaffen wurden. Ich freue mich auf Kämpfe auf höchstem Niveau und eröffne hiermit die 14. Deutsche Polizeimeisterschaft Ju-Jutsu 2023,“ So begrüßte der Polizeivizepräsident der Polizeidirektion Lüneburg, Jens Eggersglüß die rund 250 anwesenden Sportlerinnen und Sportler mit ihren Trainern und Betreuern. Selbst die Landrätin des Landkreises Lüchow-Dannenberg, Frau Dagmar Schulz ließ es sich

trotz eines sehr engen Zeitplanes nicht nehmen und brachte genügend Zeit für die Eröffnung und auch noch für einen intensiven Austausch über die Notwendigkeit eines „sportlichen und fitten Polizeibeamten als Freund, Helfer und Begleiter für den Bürger“ mit.

Gerne geben wir vorab noch einige Erläuterungen zu den DPM Ju-Jutsu bzw. zu den zwei Kampfdisziplinen im sportlichen Ju-Jutsu, nämlich dem „Fighting“ und „Ne-Waza“ (Bodenkampf).



Die klassische Disziplin Fighting:

Im "Fighting-System" kämpfen zwei Kontrahenten bzw. Kontrahentinnen in einer gemeinsamen Gewichtsklasse, ausgestattet mit Hand-, Fuß- und Tiefschutz, gegeneinander. Dabei dürfen im Leichtkontakt Schläge, Tritte und Stöße sowie Hebel-, Wurf- und Würgetechniken angewendet werden. Ju-Jutsuka müssen in drei Minuten ihre Gegner nach Punkten oder durch technische Überlegenheit mit dem sogenannten "Full Ippon" (ein Punkt im Atemi-, ein Punkt im Wurf- und ein Punkt im Bodenbereich) besiegen. Neben den rein technischen Möglichkeiten sind natürlich auch noch die taktischen Varianten zu sehen, welche die Wettkämpferinnen und Wettkämpfer trotz körperlicher Ermüdung noch mit in ihr Wettkampfkonzzept einbeziehen müssen.

Ne-Waza:

Der Bodenkampf ist im Wettkampfsport, sowie im allgemeinen Training schon immer ein wesentlicher Bestandteil des Ju-Jutsu-Sports gewesen. Der sportliche Ne-Waza Kampf mit Kampfanzug (Gi) startet in der Regel im Stand, wobei Schläge und Tritte wie im Fighting nicht erlaubt sind und wird meistens nach einem sog. "Takedown" am Boden fortgesetzt und beendet. Die Sportler und Sportlerinnen haben zwei Möglichkeiten den Kampf zu gewinnen. Sie erhalten für bestimmte Positionen oder Aktionen, die für sie vorteilhaft sind oder den Kampfverlauf zu ihren Gunsten ändern, Punkte.

Beispielhaft wäre dies von der eigenen Rückenlage in die Oberlage auf den Gegner zu gelangen, um diesen somit kontrollieren zu können.

Unabhängig vom Punktestand besteht jederzeit auch die Möglichkeit, den Gegner mit einer "Submission" (Unterwerfung) zur Aufgabe zu zwingen, die dieser durch Klopfen mit der Hand auf die Matte, seinen eigenen Körper oder den des Gegners symbolisiert. Dies kann durch zahlreiche Würge- und Hebeltechniken herbeigeführt werden, wobei hier immer höchste Konzentration und technische Sauberkeit gefordert wird.

Ne-Waza wurde erstmals bei der DPM Ju-Jutsu 2019 eingeführt. Das Land Baden-Württemberg hatte in der Sportschule Steinbach dazu ebenfalls hervorragende Rahmenbedingungen geboten und die „Ne-Waza Premiere“ war ein sehr großer Erfolg. Ne-Waza erfreut sich mittlerweile einer sehr hohen Beliebtheit und die Resonanz war auch für die 14. DPM Ju-Jutsu enorm groß.

DPSK-Fachwart Johannes Daxbacher dazu: „Es war der richtige Schritt, dass wir 2019 Ne-Waza als weitere Disziplin im Ju-Jutsu-Bereich einführen konnten. Auch diese „Bodenkampf-Disziplin“ erfordert große Expertise und trainiert die körperliche Leistungsfähigkeit in vielen Bereichen. Dies ist definitiv eine sehr „polizeinahe Sportart“ und kann bei körperlichen Widerständen den Kolleginnen und Kollegen äußerst hilfreich sein.

Noch zum Regelwerk:

Kratzen, Beißen und andere Unfairheiten sowie verletzungsreiche wie unkontrollierte Techniken sind in den beiden Disziplinen des Ju-Jutsu Sports verboten und werden von den stets wachsamen Mattenrichtern auf der Matte aber auch vom Kampfrichterteam an den Wettkampftischen sofort geahndet.

Nach monatelangen Vorbereitungen verwandelte sich die Sporthalle der Grundschule Lüchow in eine Wettkampfhalle, die ihresgleichen sucht. Drei Matten auf denen gleichzeitig gekämpft wurde, Livestreams auf jeder Matte und bei jedem Kampf, digitale Wertungsanzeigen, Kampfrichter mit deutschlandweiten und weltweiten Lizenzen, Finalkämpfe im Spotlight und mit Live-Kommentar im Livestream. „Das ist ganz großes Kino,“ so der Leiter des PK Lüchow, POR Ulrich Constabel.

An den zwei Wettkampftagen waren 150 aktive Polizeibeamtinnen und -beamte aus fast allen Bundesländern auf der Matte, davon kämpfte ein Drittel in den Frauenklassen. Junge Polizeibeamtinnen und -beamte sowie erfahrene Wettkämpfer, sog. „alte Hasen auf der Matte“, national und international erfolgreiche Kolleginnen und Kollegen gaben sich ein großes Stelldichein. Es war eine große Freude für Insider wie



für die interessierten Zuschauer den gesamten Ablauf bereits von der Vorbereitung, dem Aufwärmen am Mattenrand, über den eigentlichen Wettkampf bis hin zur Nachbesprechung des Ergebnisses mit den Coaches zu beobachten. Besonders hervorzuheben ist die große Fairness, die auch bei ganz engen Entscheidungen immer zu erkennen war. „Eine Werbung pur für den



Ju-Jutsu-Sport und als Polizei-Sportart nicht mehr wegzudenken. Hier sehen wir so viele gut und bestens ausgebildete Polizeibeamtinnen und -beamte, die eine enorme Qualität gerade für die Lösung von körperlichen Konfliktsituationen vorweisen - sei es selbst auf der Straße im Streifendienst oder in der Aus- und Fortbildung



für die Kollegenschaft“, so Johannes Daxbacher, der verantwortliche DPSK-Fachwart Selbstverteidigung.



Die Mannschaftspunktwertung ging mit 48 Punkten an Niedersachsen vor den Teams aus Bayern (36 Punkte) und Hessen (24 Punkte). Hier kam die Teamleistung bis hin zum fünften Platz in die Wertung. Für Platz eins gab es fünf Punkte, die Vizemeister erhielten drei Zähler, während Platz drei mit zwei Punkten und Platz fünf noch mit einem Punkt in die Gesamtwertung einfluss. Im Medaillenspiegel lag das bayerische Team mit fünf ersten Plätzen vorne, danach kamen Niedersachsen (vier Erstplatzierte) und Baden-Württemberg (dreimal Platz eins).

Die Kampfrichter hatten die ehrenvolle Aufgabe, über die beiden Wettkampftage hinweg die besten Techniker auszuwählen. Bei einer hohen Anzahl an wettkämpferischem Know-how fiel es den Mattenrichtern nach dem Motto „wer die Wahl hat, hat die Qual“ nicht leicht, die besten technischen Leistungen auszuwählen. So gingen diesmal die Ehrenpreise an: Jenny Grudnio und Rudolf Lennard Schophaus (beide Niedersachsen) im Ju-Jutsu Fighting sowie Vanessa Hübenthal (Niedersachsen) und Sven Saiko (Hessen) in der Disziplin Ne-waza. Eine DPSK-Ehrenmedaille erhielt Michael Falk für „sein Ju-Jutsu-Lebenswerk“, das er seit vielen Jahrzehnten für die Polizei als erfolgreicher Wettkämpfer auf internationalem Niveau, als Kampfrichter, Trainer, Ausbilder und Fachwart eingebracht hat.



nehmen und waren bei der Veranstaltung präsent. Und ohne Markus Ridder und sein Team, die den gesamten Wettkampfablauf „rund und unproblematisch organisiert haben“, hätte es nicht so funktioniert.

Die Rahmenbedingungen für die 14. DPM Ju-Jitsu waren überragend, die Unterstützung des Polizeisportkuratoriums Niedersachsen in allen Punkten optimal und unkompliziert. Die Organisationsleitung um Ulrich Constabel und Michaela App wurde dafür mit der DPSK-Ehrenmedaille ausgezeichnet.

Fachwart Johannes Daxbacher resümierte hierzu: „Wie bereits mehrfach, nicht nur von mir angesprochen, war es eine rundum gelungene Meisterschaft. Durch Eure sorgfältige Vorbereitung haben die Wettkämpferinnen und Wettkämpfer hervorragende Rahmenbedingungen vorgefunden. Sei dies bei Aufbau und Gestaltung der Wettkampfstätte, den zahlreichen Präsenten und Gastgeschenken oder der Verpflegung.“

Es gab sogar Glückwünsche und Geburtstagskuchen für die „Geburtstagskinder“. Danke an Ulrich Constabel und Michaela App und Eurem Team. Nicht zu vergessen ist das niedersächsische Polizeisportkuratorium mit dem Satz „geht nicht - gibt's nicht. Ihr habt wirklich an alles gedacht!“

ÖA Niedersachsen / Johannes Daxbacher

Verabschiedet wurden die langjährigen Fachwarte Frank Meyer aus Bremen, Andreas Falk aus Hamburg, Michael Falk aus Niedersachsen, Thomas Weidner von der Bundespolizei sowie der Kampfrichterobmann Ralf Pfeiffer, die letztmalig bei einer DPM Ju-Jitsu mit dabei sein konnten. Zur großen Überraschung aller wurde Thomas Weidner vom Präsidenten des DJJV, Roland Köhler, besonders ausgezeichnet. Sein jahrzehntelanges Engagement als international erfolgreicher Athlet und als Funktionär bis in höchste Verbandsebenen hinein wurde mit der Verleihung des 8. Dan Grades Ju-Jitsu gewürdigt.

Ein langanhaltender Applaus zeigte die große Wertschätzung für diese Kolleginnen und Kollegen, die sich seit vielen Jahrzehnten im dienstlichen Nebenamt engagierten. Nicht nur der Polizeisport sondern auch der tägliche Dienst inklusive Aus- und Fortbildung hat enorm von ihrem Wissen, ihrer Expertise und ihrem hohen Engagement profitiert. Dies ist vor allem auf das intensive Training und Engagement in der Freizeit zurückzuführen, welches z.B. als Wettkämpfer, Trainer und Kampfrichter erbracht wurde und immer kostenfrei der Polizei und dem Polizeisport angeboten aber auch liebend gerne angenommen wurde.

Ein großer Dank geht an den Deutschen Ju-Jitsu Verband für die unkomplizierte Bereitstellung von Gerät und Ausrüstung. DJJV-Präsident Roland Köhler und DJJV-Vizepräsident Uli Muchow ließen es sich nicht

	Gold	Silber	Bronze	Fünfter	Score
Sachsen-Anhalt			1	1	3
Sachsen		1	1	1	6
Meckl.-Vorp.		1	1	2	7
Brandenburg			3	2	8
Thüringen		1	2	2	9
Hamburg		2	1	2	10
Bremen	1	1		3	11
Bund	1	1	3	5	19
Nordrhein-Westfalen	1	1	5	2	20
Baden-Württemberg	3	1	1	1	21
Rheinland-Pfalz	2	3	1	2	23
Hessen	2	1	5	1	24
Bayern	5	1	2	4	36
Niedersachsen	4	5	6	1	48



Ergebnisse DPM Ju-Jutsu

FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	+94KG	1	MATTHIAS	ATTENBERGER	BAYERN
FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	+94KG	2	TONI	GROHN	NIEDERSACHSEN
FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	+94KG	3	SEBASTIAN	WENDEL	THÜRINGEN
FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	+94KG	3	ALEXANDER	KARGER	HESSEN
FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	+94KG	5	THOMAS	HENKEL	NORDRHEIN-WESTFALEN
FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	+94KG	5	CHRISTOPHER	VANCE	BAYERN
FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	-69KG	1	MORITZ	JÄGEL	HESSEN
FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	-69KG	2	RUDOLF LENNARD	SCHOPHAUS	NIEDERSACHSEN
FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	-69KG	3	NICK	ANGENSTEIN	NIEDERSACHSEN
FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	-69KG	3	MICHAEL	HÖTZEL	SACHSEN
FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	-69KG	5	ADRIAN	LAUTZ	BUND
FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	-69KG	5	BJÖRN	MÜLLER	BREMEN
FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	-77KG	1	DAN GIACOMO	MATUSCHOWITZ	NIEDERSACHSEN
FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	-77KG	2	CHI-YEUNG	CHOW	NIEDERSACHSEN
FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	-77KG	3	ETIENNE	JÄGER	HESSEN
FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	-77KG	3	ELIA	BACHMANN	BRANDENBURG
FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	-77KG	5	LEON	KROL	BAYERN
FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	-77KG	5	FELIX	GITTER	THÜRINGEN
FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	-85KG	1	JOHANNES	AUMÜLLER	BAYERN
FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	-85KG	2	RICHARD	ROCKENFELLER	RHEINLAND-PFALZ
FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	-85KG	3	LASSE	FITZTHUM	HAMBURG
FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	-85KG	3	LARS	HEIDEMANN	NORDRHEIN-WESTFALEN
FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	-85KG	5	BERND	TSCHERBNER-SEITZ	HESSEN
FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	-94KG	1	GERRIT	MÜLLER	NORDRHEIN-WESTFALEN
FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	-94KG	2	NIKLAS	OEHRLEIN	BAYERN
FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	-94KG	3	FLORIAN	GROSS	THÜRINGEN
FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	-94KG	3	MATTHIAS	KNAUTE	HESSEN
FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	-94KG	5	NOAH	VOGEL	RHEINLAND-PFALZ
FIGHTING	MÄNNLICH	ADULTS	-94KG	5	GUIDO	SONNEN	RHEINLAND-PFALZ
FIGHTING	WEIBLICH	ADULTS	+70KG	1	SELINA	SCHMIDT	BAYERN
FIGHTING	WEIBLICH	ADULTS	+70KG	2	JANA	BUSCHERMÖHLE	BREMEN
FIGHTING	WEIBLICH	ADULTS	+70KG	3	ANNA	RANFT	NORDRHEIN-WESTFALEN
FIGHTING	WEIBLICH	ADULTS	-52KG	1	SINA	DANIEL	RHEINLAND-PFALZ
FIGHTING	WEIBLICH	ADULTS	-52KG	2	JASMIN	BIRVEN	HESSEN
FIGHTING	WEIBLICH	ADULTS	-57KG	1	JENNY	GRUDNIO	NIEDERSACHSEN
FIGHTING	WEIBLICH	ADULTS	-57KG	2	JANINE	HERTING	BUND
FIGHTING	WEIBLICH	ADULTS	-57KG	3	TANIKA	RUNDEL	HESSEN
FIGHTING	WEIBLICH	ADULTS	-57KG	4	IRENE	GASSER	BUND
FIGHTING	WEIBLICH	ADULTS	-57KG	5	SARINA	SHELLERT	RHEINLAND-PFALZ
FIGHTING	WEIBLICH	ADULTS	-63KG	1	JILL	TRENZ	RHEINLAND-PFALZ
FIGHTING	WEIBLICH	ADULTS	-63KG	2	ANNA	SCHMITZ	NORDRHEIN-WESTFALEN
FIGHTING	WEIBLICH	ADULTS	-63KG	3	ANNIKA	MEYER	HESSEN
FIGHTING	WEIBLICH	ADULTS	-63KG	3	JIL	BUBEN	NIEDERSACHSEN
FIGHTING	WEIBLICH	ADULTS	-63KG	5	ANGELIQUE	ULLRICH	BUND
FIGHTING	WEIBLICH	ADULTS	-63KG	5	ANDREA IRENE	WERNER	BUND
FIGHTING	WEIBLICH	ADULTS	-70KG	1	CHEYENNE	SIEGEMUND	BAYERN
FIGHTING	WEIBLICH	ADULTS	-70KG	2	SARAH MARIE	GÄTHKE	NIEDERSACHSEN
FIGHTING	WEIBLICH	ADULTS	-70KG	3	SABRINA	KUHL	NORDRHEIN-WESTFALEN
FIGHTING	WEIBLICH	ADULTS	-70KG	3	ALEXANDRA	NUSSBAUM	RHEINLAND-PFALZ
FIGHTING	WEIBLICH	ADULTS	-70KG	5	CONSTANZE	HOLZAPFEL	HAMBURG
FIGHTING	WEIBLICH	ADULTS	-70KG	5	SVENJA	HÜNTEMANN	BRANDENBURG

Ergebnisse DPM Ju-Jutsu

NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	+94KG	1	SVEN	SAIKO	HESSEN
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	+94KG	2	MIRCO	KURZHALS	MECKLENBURG-VORPOMMERN
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	+94KG	3	FABIAN	PETERS	NIEDERSACHSEN
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	+94KG	3	MARCEL	JAMET	BUND
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	+94KG	5	MICHAEL	KREBS	THÜRINGEN
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	+94KG	5	MARTIN	ARTUKOVIC	BADEN-WÜRTTEMBERG
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	-69KG	1	JONAS	ROTERT	BADEN-WÜRTTEMBERG
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	-69KG	2	MARCEL	STECKER	HAMBURG
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	-69KG	3	FELIX	KÖNINGER	BAYERN
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	-69KG	3	JAN	KÖTHE	SACHSEN-ANHALT
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	-69KG	5	NICK	BANDERMANN	SACHSEN-ANHALT
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	-69KG	5	RICO	KNÜPFER	SACHSEN
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	-77KG	1	SAMUEL	LACHMANN	NIEDERSACHSEN
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	-77KG	2	FELIX	GITTER	THÜRINGEN
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	-77KG	3	MALTE	BRÜMMER	NORDRHEIN-WESTFALEN
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	-77KG	3	ROBIN	HÖFT	BADEN-WÜRTTEMBERG
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	-77KG	5	SERGEJ	TIMKOV	BAYERN
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	-77KG	5	MAXIMILIAN	TSCHIRNER	BREMEN
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	-85KG	1	STEVEN-PATRICK	JENSCH	BADEN-WÜRTTEMBERG
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	-85KG	2	MIKE	KUCHENBECKER	HAMBURG
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	-85KG	3	PHILIPP	KAINDL	BAYERN
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	-85KG	3	ROBIN CHR.	LIEMERSDORF	BUND
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	-85KG	5	JAKOB	RAKISCH	NIEDERSACHSEN
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	-85KG	5	RENE	SCHENDEL	BRANDENBURG
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	-94KG	1	MARCO	BARTNER	BADEN-WÜRTTEMBERG
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	-94KG	2	JEAN	GIESER	RHEINLAND-PFALZ
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	-94KG	3	YANNICK	GUTSCHE	NORDRHEIN-WESTFALEN
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	-94KG	3	ROBIN	REHMET	NIEDERSACHSEN
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	-94KG	5	MATTHIAS	PAA	MECKLENBURG-VORPOMMERN
NE-WAZA	MÄNNLICH	ADULTS	-94KG	5	MAX	MÜNSTERBERG	HAMBURG
NE-WAZA	WEIBLICH	ADULTS	+70KG	1	JANA	BUSCHERMÖHLE	BREMEN
NE-WAZA	WEIBLICH	ADULTS	+70KG	2	ALINA	FLEHMER	NIEDERSACHSEN
NE-WAZA	WEIBLICH	ADULTS	+70KG	3	YVONNE	KULARTZ	BUND
NE-WAZA	WEIBLICH	ADULTS	-57KG	1	VANESSA	HÜBENTHAL	NIEDERSACHSEN
NE-WAZA	WEIBLICH	ADULTS	-57KG	2	HANNAH	BURKHARD	RHEINLAND-PFALZ
NE-WAZA	WEIBLICH	ADULTS	-57KG	3	TANIKA	RUNDEL	HESSEN
NE-WAZA	WEIBLICH	ADULTS	-57KG	3	LISA	WALZ	BRANDENBURG
NE-WAZA	WEIBLICH	ADULTS	-57KG	5	JANIKA	BEHN	BUND
NE-WAZA	WEIBLICH	ADULTS	-57KG	5	FABIENNE	HABERKORN	MECKLENBURG-VORPOMMERN
NE-WAZA	WEIBLICH	ADULTS	-63KG	1	ANNE	KÄTZLER	BUND
NE-WAZA	WEIBLICH	ADULTS	-63KG	2	SABRINA	ASCHBACHER	BADEN-WÄ
NE-WAZA	WEIBLICH	ADULTS	-63KG	3	JENNY	GRUDNIO	NIEDERSACHSEN
NE-WAZA	WEIBLICH	ADULTS	-63KG	3	JASMIN	BINDER	MECKLENBURG-VORPOMMERN
NE-WAZA	WEIBLICH	ADULTS	-63KG	5	ANNA	SCHMITZ	NORDRHEIN-WESTFALEN
NE-WAZA	WEIBLICH	ADULTS	-63KG	5	ALINA	KOPITSCH	BAYERN
NE-WAZA	WEIBLICH	ADULTS	-70KG	1	CHEYENNE	SIEGEMUND	BAYERN
NE-WAZA	WEIBLICH	ADULTS	-70KG	2	ANGELINA	GROSCHE	SACHSEN
NE-WAZA	WEIBLICH	ADULTS	-70KG	3	SARAH MARIE	GÄTHKE	NIEDERSACHSEN
NE-WAZA	WEIBLICH	ADULTS	-70KG	4	KRISTIN	GÄRNER	BREMEN
NE-WAZA	WEIBLICH	ADULTS	-70KG	5	CORNELIA	NEUMANN	MECKLENBURG-VORPOMMERN



Berlin

DPM Marathon

Die 10. Deutschen Polizeimeisterschaften im Marathon in Berlin - eine Rekordmeisterschaft

Vom 22. bis 25. September 2023 fanden die 10. Deutschen Polizeimeisterschaften im Marathon in Berlin statt. Diese Veranstaltung wurde unter Führung des DPSK von der Polizei Berlin ausgerichtet. Der Sportbeauftragte des Landes Berlin, Polizeidirektor

Holger Kress, eröffnete am 22. September feierlich in der Polizeiakademie die Meisterschaft. Alle Bundesländer waren vertreten, denn der Berlinmarathon ist nicht nur der größte Marathon Deutschlands, sondern er ist auch ein Marathon mit der schnellsten Strecke der Welt.



Schon 2022 wurde der Weltrekord bei den Männern in Berlin mit 2:01:09 h von Eliud Kipchoge aufgestellt. In diesem Jahr lief die Äthiopierin Tigist Assefa mit 2:11:53 h einen neuen Weltrekord bei den Frauen. Und es gab noch einen Rekord zu verzeichnen. Der 28-Jährige Amanal

Petros durchbrach als erster Deutscher die 2:05 h Barriere und stellte mit 2:04:58 einen neuen deutschen Rekord auf. Am Sonntag, den 24. September gingen unter den 47912 Startern 156 Polizistinnen und Polizisten ins Rennen, um den Titel Deutscher Polizeimeister/-in zu holen.



Der Start erfolgte direkt hinter dem Elitefeld aus dem Block A. Zwei Polizistinnen, Domenika Mayer aus Bayern und Tabea Themann aus Hamburg standen im Elitefeld. Domenika Mayer hatte sich drei Ziele für dieses Rennen gesetzt. Sie wollte nicht nur den Sieg, sondern sie wollte auch die Olympianorm von 2:26:50 h unterbieten und als beste Deutsche über die Ziellinie laufen. Bei optimalen Bedingungen wurde pünktlich um 09:15 Uhr der Berlinmarathon per Buzzer vom Regierenden Bürgermeister Kai Wegner gestartet. An der Strecke standen ca. eine Millionen Zuschauer, die die Sportler und Sportlerinnen mit viel Begeisterung anfeuerten und zu guten Leistungen motivierten.

Im Läuferfeld der Polizistinnen setzte sich Domenika Mayer gleich ab und lief konstant ihr Rennen. Sie war optimal vorbereitet. Zwei Wochen vor dem Marathonrennen lief sie noch die Deutschen Meisterschaften über 10 km in Bad Liebenzell und siegte hier mit einer fantastischen Zeit von 32:22 h.

In einem Interview gab sie an: „Ich möchte diesen Marathon mit einer Leichtigkeit starten und diese mir bis zum Ziel bewahren.“ Als sie als beste Deutsche über die Ziellinie kam, stand die Uhr bei 2:23:47 h. Damit blieb sie deutlich unter der Olympianorm und wurde Deutsche Polizeimeisterin im Marathon. Diese 2:23:47 h waren nicht nur ihre persönliche Bestleistung, sondern sie stellte damit einen neuen Deutschen Polizeirekord auf. Tabea Themann startete auch gut ins Rennen. Sie wollte unter 2:30 h bleiben. Diesen Kurs konnte sie bis zum Halbmarathon gut halten. Auf der zweiten Hälfte des Marathons verlor sie dann leider über 2 Minuten und kam mit 2:31:33h ins Ziel. Mit dieser persönlichen Bestzeit erkämpfte sie sich die Silbermedaille.

Die Drittplatzierte Nina Voelckel aus Hessen gewann noch eine Woche zuvor den Halbmarathon in Kassel. In Berlin lief es für sie nicht optimal. Sie gab an, dass schon bei km 8 beide Oberschenkel schmerzten. Das Rennen wurde für sie zur Qual, aber sie wollte unbedingt die Ziellinie erreichen. Ihr Ehrgeiz und ihr Durchhaltevermögen belohnten die 24-jährige Polizeikommissarin, denn sie konnte ihre Marathonzeit um 13 Minuten verbessern. Mit 2:41:35 h kam sie über die Ziellinie.

Als vierte bei ihrem ersten Marathon erreichte Christin Adler aus Schleswig-Holstein das Ziel in 2:44:38 h. Den fünften Platz belegte Stephanie Breitreutz von der Bundespolizei, die mit 2:46:31 ihre persönliche





Bestleistung um 9 Minuten verbessern konnte. Sechste wurde Philine Meister aus Bayern mit einer Zeit von 2:47:59 h.

Die Qualität im Frauenstarterfeld war enorm, denn alle sechs Frauen liefen bei diesem Marathon unter den alten deutschen Polizeirekord.

Bei der Mannschaftswertung holte sich das Frauenteam aus Bayern mit Domenika Mayer, Philine Meister und Sandra Kunz den Titel. Platz 2 ging nach Hessen an die Sportlerinnen Nina Voelckel, Stephanie Weiß und Diana Engelmann. Und die Berliner Frauen holten sich mit Fiona Supritz, Lilly Lißner und Maja Seidel die Bronzemedaille. Auch bei den Männern wurden Rekorde gebrochen, denn die drei ersten Läufer haben den Marathon mit einer

persönlichen Bestleistung beendet. Als erster kam Dean Sauthoff aus Niedersachsen über die Ziellinie und wurde mit einer Zeit von 2:31:07 h Deutscher Polizeimeister im Marathon. Sein Teamkollege Steffen Brinker holte sich bei seiner ersten Deutschen Polizeimeisterschaft Silber mit einer Zeit von 2:33:10 h. Die Bronzemedaille ging an Thomas Heß aus Thüringen mit 2:34:31h. Er konnte seine persönliche Bestleistung um 11 Minuten verbessern. Als vierter kam Alexander Hasselbach aus Niedersachsen in 2:34:43 h über die Ziellinie. Den 5. Platz holte Frederick Ortman von der Bundespolizei mit 2:34:58 h bei seinem ersten Marathon. Sechster wurde Florian Hartkämper aus Nordrhein-Westfalen.

Deutscher Polizeimeister in der Teamwertung mit Dean Sauthoff, Steffen Brinker, Alexander Hasselbach und Christian Kalinowski ging an das Bundesland Niedersachsen. Damit war Niedersachsen mit zwei Goldmedaillen und einer Silbermedaille das erfolgreichste Bundesland bei dieser Meisterschaft. Silber ging an die Läufer der Bundespolizei mit Frederick Ortman, Luca Glatthaar, Christian Blöchl-Wagner und Fabian Felix. Und das Bundesland Bayern holte sich mit Andreas Hecht, Johannes Zappe, Benedikt Reitwiessner und Stephan Stranz Bronze. Insgesamt erreichten 148 Polizeibeamtinnen und Polizeibeamten das Ziel. Davon liefen 82 eine neue persönliche Bestleistung. Bei keiner Deutschen Polizeimeisterschaft im Marathon wurden so viele Rekorde verzeichnet, wie bei dieser. Die nächste Deutsche Polizeimeisterschaft wird 2025 ausgetragen.

Es bleibt spannend in welcher Stadt der Marathon gelaufen wird, denn ein Ausrichter steht noch nicht fest.



*Yvonne Conrad-Hebel
Fachwartin Cross- und Straßenlauf*



**Mythos oder realistische Entwicklungsmöglichkeit?
Die Praxis zeigt die Notwendigkeit**

Mentaltraining in der Polizei

Ein Bewerber für eine Verwendung im Spezialeinsatzkommando (SEK) muss während des Einführungsfortbildungslehrgangs (EFL) eine Vielzahl an Leistungstests erfolgreich absolvieren, um die Zulassung für die Verwendung im SEK zu erhalten. Der Bewerber erbringt in den Fortbildungen im Schießen gute Leistungen. Er ist in der Lage, die geforderten Normen zu erfüllen und weist eine entsprechende Leistungsentwicklung nach. In den Leistungsüberprüfungen gelingt es ihm jedoch nicht, seine Leistungen abzurufen und die erworbenen Fähigkeiten unter den Bedingungen des Tests (Einmaligkeit, d.h. keine Wiederholung möglich) nachzuweisen.

Woran könnte es liegen, dass er seine Leistungen nicht

abrufen kann? Hat er von gestern zu heute alles verlernt? Kann er mit dem Druck der Leistungsüberprüfung nicht umgehen? Ist er nur „Trainingsweltmeister“ und fehlt es ihm an der notwendigen Konzentration, an mentaler Stärke in den Situationen, in denen es darauf ankommt? Hat er vielleicht schlecht geschlafen? Kann er seine Leistung nicht realistisch einschätzen oder fehlt ihm das notwendige Selbstbewusstsein? All diese Fragen gilt es zu betrachten, um die individuellen Erfordernisse herauszuarbeiten, die den Beamten dazu befähigen, seine im Training gezeigten Leistungen auch unter dem Druck der Leistungsüberprüfung abzurufen, welcher annähernd dem Druck in einer realen Einsatzsituation gleicht. An dieser Stelle könnte das Mentaltraining ansetzen.

Was ist Mentaltraining und wo kommt es her?

Mental = geistig, den Geist, oder das Denken betreffend, zum Geist gehörig und

Training = leistungssteigerndes, leistungserhaltendes, zielorientiertes Üben.

Der Ursprung des Mentaltrainings lässt sich bereits im alten Ägypten und in vielen anderen, älteren Kulturen finden. Bekannt sind die griechischen Ärzte Hippokrates und Aelius Galenus (bekannt als Claudio Gallen). Es sind aber auch der Hinduismus, der Buddhismus, beides indische Religionen, sowie die japanische Zen-Meditation, welche ihren Einfluss auf das heute bekannte Mentaltraining ausüben. Im Mentaltraining geht es der Begrifflichkeit nach also um die Entwicklung und das Training geistiger Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem Ziel der Leistungsentwicklung und -stabilisierung.

Zu den heutigen Vorreitern des Mentaltrainings gehören u.a. Analytiker wie C.G. Jung und Prof. Dr. Kurt Tepperwein. Heute ist Mentaltraining bereits in vielen Bereichen, wie z.B. Sport, Geschäftsführung und Marketing, aber auch in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sowie Senioren u.v.m. nicht mehr wegzudenken.

Prof. Eberspächer (2001, S. 81) definiert Mentaltraining als "(...) das planmäßige wiederholte, bewusste Sich-Vorstellen einer sportlichen Handlung, ohne deren gleichzeitige praktische Ausübung (...)". Die Philosophie der Deutschen Mentaltrainer Akademie e.V. (DMA) unterscheidet zwischen Mentaltraining im engeren Sinne (MT i.e.S.) und im weiteren Sinne (MT i.w.S.) Mentaltraining im engeren Sinne ist das systematische gedankliche Durchspielen der Bewegungsabläufe im Kopf, auch als „Kino im Kopf“ bezeichnet (Draksal/Mamerow). Im Vordergrund steht dabei die Frage, was Gedanken bewirken.

„Der Carpenter-Effekt“ (oder ideomotorischer Effekt, Anm. des Verfassers) beschreibt das Phänomen, dass das Beobachten sowie Denken an eine bestimmte Bewegung im Gehirn eine Tendenz zur Ausführung ebendieser Bewegung auslösen kann.“(TherMedius Hypnose und Therapie). Neuere Untersuchungen mit elektrophysiologischen Methoden bestätigten diese psychomotorische Gesetzmäßigkeit.

Das MT i.w.S. hat die Optimierung der gesamten menschlichen Informationsgewinnung und -verarbeitung zum Ziel (Wahrnehmung, Denken, Gefühle usw.). Ursprünglich im Leistungs- und Spitzensport und für den Leistungs- und Spitzensport entwickelt, wird Mentaltraining bereits seit vielen Jahren auch in anderen Bereichen erfolgreich angewandt. Im Sport werden Bewegungsabläufe optimiert, Mediziner bereiten sich auf Operationen vor und in anderen Bereichen (z.B. Rettungsdienste/Luft-/Schiffahrt) werden Notfallsituationen einstudiert. Grundlage

bildet in allen Bereichen das Wissen, dass eine klare und stabile Struktur im Bewegungsgedächtnis die Voraussetzung für erfolgreiches Handeln darstellt. Zusammenfassend können die Ziele des Mentaltrainings mit Leistungssteigerung, Verhaltensoptimierung, Verbesserung der Lebensqualität und der Informationsverarbeitung benannt werden.

Das Molekül „Mentaltraining“ der DMA e.V.



Was kann mit Mentaltraining erreicht werden?

Aus verschiedenen Studien liegen bereits Daten seit den 80er Jahren vor. Beispielsweise beschreiben Lejeune & Decker & Snachez (1994, S. 627 ff.) in ihrer Studie eine Leistungssteigerung von 200% in einer Woche bei der Vor- und Rückhandschüsse im Gegenangriff, die von Tischtennisanfängern trainiert wurden. Für die Untersuchung wurden die Probanden in vier Gruppen eingeteilt. Die Leistung verbesserte sich am deutlichsten in der Gruppe, die in den Trainingseinheiten körperliches Training, beobachtendes Lernen und mentales Training absolvierte. Die Kombination von (real-) körperlichem und mentalem Training erbrachte die größten Fortschritte.

Im Jahr 1990 wurde in einer Versuchsreihe durch mentales Krafttraining ein Zuwachs von real messbarer Kraft von 22 Prozent in vier Wochen erreicht (Yue, 1990, zit. In: Draksal 2009, S. 14). Nach vier Wochen Training mit fünf Einheiten pro Woche stieg die Kraft der normaltrainierenden Gruppe um durchschnittlich 30 Prozent, die der Kontrollgruppe erwartungsgemäß nicht und die Mitglieder der ausschließlich mental trainierenden Gruppe um durchschnittlich 22 Prozent. Durch mentales Techniktraining können insgesamt schnellere Trainingsfortschritte real und mental von 15 Prozent erreicht werden.

Doch was kann mit Mentaltraining noch erreicht werden, oder was bewirken Gedanken noch? Die nachfolgenden Phänomene haben Sie möglicherweise schon selbst erlebt oder kennen sie vielleicht aus verschiedenen Bereichen:

Gedanken	und ihre Wirkung	
„Ich kann nicht mehr.“	Innerliches Aufgeben	Vermindert Kräfte
„Komm schon, einer geht noch.“	Sich anspornen	Letzte Kräfte werden mobilisiert
„Hoffentlich versage ich jetzt nicht.“	Sich Sorgen machen	Stress, Angst, verkrampfen, zittern
„Wow, es läuft.“	Sich freuen, Erfolgserlebnisse feiern, Selbstvertrauen	Optimaler Leistungszustand,

Durch weitere Studien konnten nachfolgende Erfahrungen herausgearbeitet werden.

- Sportler, die an ihre Leistung glauben, können diese besser im Wettkampf zeigen als Sportler, die an ihrer Leistung zweifeln. (Bandura 1977, S. 191-215).
- Durch mentales Training kann die Belastungstoleranz gegenüber physischer Belastung um ca. 30 Prozent gesteigert werden. (Bund 2004, zit. In Rohne/Rohne/Draksal 2008 S.10)
- Zwischen Trainingsumfang und Leistung gibt es keinen Zusammenhang, d.h. besser wird man weniger durch mehr Training, sondern viel eher durch besseres Training - Qualität vor Quantität. (Emrich/Pitsch 1998, S. 5.)

In dem Buch „Integratives Mentaltraining im Sport“ beschrieb Bernhard Peters (2009), ehemaliger Trainer der deutschen Hockeynationalmannschaft: „Zum Mentaltraining gehört sowohl die kognitive Seite, wie zum Beispiel das Formulieren von realistischen Zielen, aber auch die emotionale Seite, wie zum Beispiel weiter klar unter starkem Druck im entscheidenden Wettkampf richtig entscheiden und handeln zu können“ (Amler et al. 2009, S. 6).

Mentaltraining zur Vorbereitung auf den polizeilichen Einsatz

In allen angeführten und weiteren, hier nicht weiter thematisierten Studien, Büchern und anderen Veröffentlichungen wurde deutlich gemacht, was mit Mentaltraining erreicht werden kann. Nun stellt sich die Frage, ob das, was sich im Sport und in Teilbereichen der

Wirtschaft bewährt hat, auch in der Polizei anwendbar ist und wo dann das Mentaltraining am wirkungsvollsten eingesetzt werden könnte.

Bereits im Studium und in der Ausbildung in der Polizei Sachsen-Anhalt wird in den Fachgebieten Einsatzlehre und Dienstkunde-Einsatzlehre auf die Erforderlichkeit der Vorbereitung auf anstehende Einsatzmaßnahmen hingewiesen. Zu erwähnende Inhalte sind unter anderem die mentale Vorbereitung, die positive Selbstinstruktion und die kollektive Instruktion.

Anhand eines Auszugs aus einer Studie der University of Wales soll beispielhaft der Erfolgswert des Selbstgesprächs dargestellt werden: „Das Reden mit sich selbst in einer positiven Weise hilft sich nicht nur körperlich, sondern auch psychologisch auf eine Übung vorzubereiten. (...) Forscher haben zwei Grundarten von Selbstgespräch herausgearbeitet, die beim Krafttraining, aber auch bei anderen alltäglichen Herausforderungen, hilfreich sind. Das instruierende Selbstgespräch, welches einen kurzen Satz wie „dynamisch nach oben drücken“ beinhaltet und das motivierende Selbstgespräch, bei dem Sie einen kurzen Satz wie „Ich werde es schaffen“ sagen. Als Beweis haben Forscher von der University of Wales 24 männliche Athleten vertikale Sprungtests ausführen lassen. In einem Test sollten die Athleten instruierende Selbstgespräche führen, im zweiten Test motivierende Selbstgespräche und im dritten Test sollten sie, ohne den Gebrauch eines Selbstgesprächs, sich maximal anstrengen. Das Ergebnis war, dass beide Arten des genutzten Selbstgesprächs eine deutliche Leistungssteigerung als Folge hatten (4 Prozent) und den Athleten wirklich halfen“ (Wienrich 2017).

Nun stellt sich zunächst die Frage, ob und wie Mentaltraining in der polizeilichen Praxis bzw. in der Aus- und Fortbildung zur Anwendung kommt bzw. kommen kann. Aus den zurückliegenden Jahren sind inzwischen verschiedene Ansätze für mentale Trainingsstrategien in der Polizei bekannt. Die Schwerpunkte wurden im Umgang mit Stress sowie im Zeit- und Alltagsmanagement gelegt. Das ist sicherlich ein guter Ansatz, aber reicht dies tatsächlich, um Polizeibeamtinnen und Polizeibeamte verschiedenster Sparten und Professionen, bspw. Schutzpolizei, Kriminalpolizei, Sonderdienste (Hubschrauberpiloten, Taucher), Bereitschaftspolizei oder Beamte der



Robert Tavalbi - unplash

Spezialeinheiten sowie Spezialkräfte, auf die ständig steigenden Anforderungen vorzubereiten und sie in die Lage zu versetzen, ihre so unterschiedlich gelagerten Aufgaben erfolgreich zu meistern und ggf. entstandene polizeiliche Krisensituationen zu bewältigen?

Die Polizeibeamtinnen und Polizeibeamten stehen jeden Tag aufs Neue unter einem enormen Leistungsdruck, sie agieren pausenlos in Spannungsfeldern und harmonisieren teils widersprüchliche Anforderungen. Zumeist müssen sie in Bruchteilen einer Sekunde (Einmaligkeit) kompetent reagieren, entscheiden und/oder führen. Hierzu ist es zwingend erforderlich, dass entsprechende Handlungsmuster und Handlungspläne auch unter Stress unmittelbar abrufbar sind. Hierzu reichen Seminare zur Stressvermeidung und zum Zeit- und Alltagsmanagement nicht aus.

Besonders die kognitiven Fähigkeiten - also die Wahrnehmung und Verarbeitung (das Vorstellen, Denken und Erinnern) von Informationen - können mit Mentaltraining erworben, weiterentwickelt und verbessert werden. Auch die motorischen Fähigkeiten werden durch mentales Training unterstützt. Stets läuft bewusst oder unbewusst ein mentaler Prozess ab, wenn wir eine Handlung oder Bewegung ausführen. Überlässt man diesen mentalen Prozess dem Zufall, wird das Ergebnis auch eher zufällig ausfallen (Draksal/Mamerow).

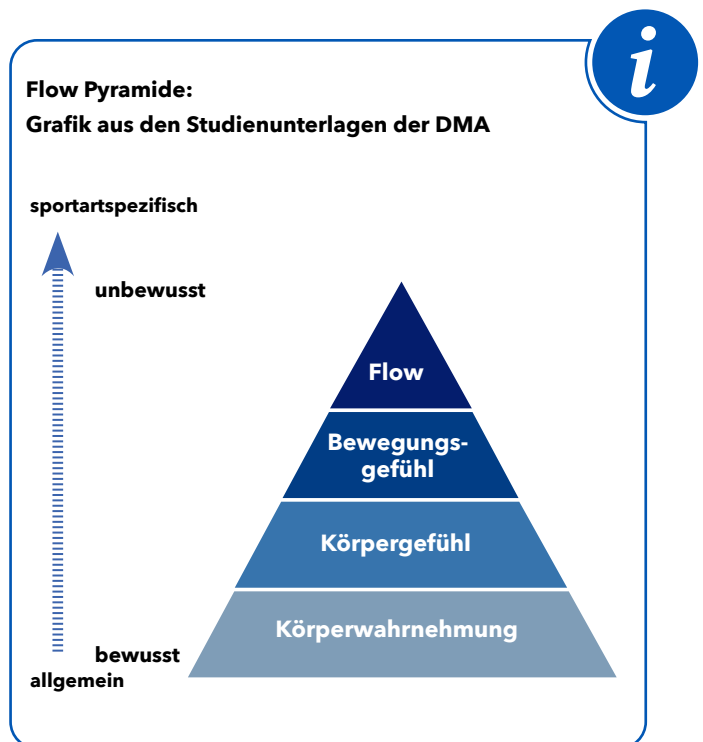
Da es im Beruf des Polizisten nicht um die Höchstleistung, wie z.B. im Sport geht, sondern um die Gewährleistung der öffentlichen Sicherheit und Ordnung, ist es am Ende des Tages nicht der verpasste Triumph, nicht die verfehlt Medaille, die ggf. traurig und nachdenklich stimmt. Hier geht es in der Regel um mehr und nicht selten um das eigene körperliche Wohl oder Leben. Genau aus diesem Grund sollten alle Möglichkeiten ausgeschöpft werden, um die mentalen Prozesse selbst steuern zu können und die Ergebnisse nicht dem Zufall zu überlassen. Neben einem fachspezifischen Fundament sind grundlegende mentale Fähigkeiten die Basis dafür, dass Einsätze erfolgreich absolviert werden können.

Ziel muss es sein, alle Polizeibeamtinnen und Polizeibeamten in die Lage zu versetzen, auch unter enormen Druck, handlungsfähig zu sein. Das heißt, sie müssen ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten kennen, ihre Handlungen strukturieren können und ein entsprechendes Gefühl für ihre Handlungsfähigkeit entwickeln. Hierzu sind Körperwahrnehmung und Körpergefühl wichtige Grundlagen. Und was bedeutet dies für die Praxis? Welche Inhalte sollten in der polizeilichen Aus- und Fortbildung überhaupt bzw. mehr Berücksichtigung finden? Wie kann es umgesetzt werden? Unter anderem geht es um die

Erweiterung der Wahrnehmungsfähigkeiten, physisch, mental und emotional. Es geht um Körperwahrnehmung/ Körpergefühl, das Definieren, Ausarbeiten und Erreichen von Zielen sowie die Erarbeitung von Strategien zur Erreichung von kurz- und langfristigen Zielen. Die Optimierung und Automatisierung von Bewegungsabläufen (Visualisierung), die Entwicklung und Wahrnehmung eines Bewegungsgefühls, die Beschleunigung von Lernprozessen und die Veränderung von Verhaltensmustern zählen ebenso zum Spektrum, wie effektives und lösungsorientiertes Trainieren, Konzentrationsaufbau und Aufmerksamkeitslenkung. Ziel muss es sein, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu entwickeln und den Umgang mit negativen Erfahrungen zu verändern und diese auch als Entwicklungsmöglichkeiten zu verstehen. Ganz besonders im Fokus stehen sollte die Entwicklung von Fähigkeiten, um auch in unbekanntem und unerwarteten Situationen Handlungsfähigkeit und Durchsetzungsvermögen zu bewahren, entscheidungsfähig zu sein, Versagensängste zu überwinden und dadurch die Optimierung der Fähigkeiten zur Stressregulation in Einsatzsituationen zu erreichen.

Trainingsmaßnahmen zu den einzelnen Bereichen

Nachfolgend sollen einige Trainingsmaßnahmen zu den Themen Konzentration, Motivation und mentale Stärke dargestellt werden. Beim Thema Konzentration sollten die Bereiche Flow Pyramide, der Zusammenhang zwischen Konzentration und Reaktion/Gleichgewicht/ Koordination sowie systematisches Konzentrationstraining als Trainingsmaßnahmen in den Alltag integriert werden.





Körperwahrnehmung ist die Basis für die Flow - Entwicklung. Zum Erlernen gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten, z. B. Puls schätzen; Wackelbrett; Unterberger -Tretversuch; Progressive Muskelrelaxation; Achtsamkeit; Bouldern und andere. In der zweiten Ebene der Pyramide geht es um das richtige Maß zwischen Entspannung und Aktivierung, hierzu kann man Atemübungen, Musik, Reaktionsspiele, Ruhebilder, Düfte u. v. m. verwenden. Um das erforderliche Bewegungsgefühl zu erlernen/zu verbessern, kann man gut mit der Kontrastmethode arbeiten. Hierbei werden kurzzeitige Störungen erzeugt und nachfolgend wieder die normale Ausführung der Bewegung trainiert. Hierbei finden u. a. Kinesiotape, Gewichtswesten, u. ä. Anwendung. In der vierten und letzten Stufe der Pyramide geht es um das Erreichen des Flowzustandes. Hierbei ist es das Ziel, dass ich dieses Flowgefühl durch die Nutzung meiner Warmup- und Konzentrationsroutinen, der Erarbeitung eines Flowskriptes (Mein Flow), mit dem Ziel des Wechsels von bewusster zu intuitiver Bewegungssteuerung, erreiche.

Zur Motivation sind die Bereiche Erholungsoptimierung (Schlafoptimierung und Entspannungstraining), das Projektmanagement in Kombination mit dem Erfolgsmoitoring, das Umfeldmanagement und das Erlernen von Aktivierungsverfahren zu betrachten. Hierbei gilt es, insbesondere eine Ausgeglichenheit zwischen Belastung und Erholung und somit eine Verringerung der Ausfallzeiten der Beamtinnen und Beamten aufgrund von Überlastungen jeglicher Art zu erreichen. Zur Entwicklung von mentaler Stärke ist es sinnvoll, Prognose/ Feedbacktraining durchzuführen, die Gewöhnung an die (Wettkampf-) Einsatzsituation zu trainieren und die Erarbeitung von Handlungsplänen zu thematisieren. Leistungstests, wie z.B. Reaktionsmessungen mit dem Wiener Testsystem oder Biofeedbackmessungen sollten Bestandteil der Aus- und Fortbildung sein. Diese können

u. a. zum Training der Stressbewältigung, zur Aktivierung, zur Verbesserung der Konzentration und Reaktion sowie zur Entwicklung mentaler Stärke eingesetzt werden.

Erfahrungen mit Mentaltrainings außerhalb der Polizei

In den zurückliegenden Jahren wurden insbesondere im Sport sehr vielseitige Erfahrungen in den verschiedensten Sportarten gemacht. An einem Sportereignis aus 2016, soll die Aktualität des Themas Mentaltraining deutlich gemacht werden.

Triathlet Andreas Raelert, Ironman Teilnehmer und mehrfacher Medaillengewinner: „Besonders auf Hawaii ist ein ausgeklügeltes Krisenmanagement nötig. Ohne Fehler kommt keiner durch. Die Frage ist, wie du mit den Fehlern, mit den Krisen umgehst. Was dann im Kopf vorgeht entscheidet zwischen Sieg und Niederlage. Es ist erstaunlich, wieviel Potential deine Gedanken bieten. Der Kopf kann tatsächlich deinen Körper besiegen“ (Hack 2016).

Hinzugekommen sind in den letzten 10 bis 15 Jahren auch Erfahrungen aus vielen verschiedenen Bereichen. An dieser Stelle ist auf die grandiose Leistung der Piloten, im Besonderen auf die des Flugkapitäns des Fluges 1549 vom 15. Januar 2009, Chesley B. Sullenberger, hinzuweisen. An diesem Tag gelang es beiden Piloten, die Maschine vom Typ Airbus A320 mit mehr als 150 Menschen an Bord, auf dem Hudson River notzuwassern und allen Insassen das Leben zu retten. Später äußerte Sullenberger, dass es gewesen sei, als ob ihm der Boden unter den Füßen weggezogen werde, als er merkte, dass beide Triebwerke der Maschine ausgefallen waren. Danach habe er sich vollkommen auf seine Arbeit konzentriert: "Ich musste dieses Problem lösen. Ich wusste, ich muss einen Weg finden, um aus der Klemme herauszukommen, in der ich steckte. Ich hatte einen Job zu erledigen" (dpa 2009). Die Grundlagen für diese Leistung waren neben den fliegerischen Fähigkeiten das Vorhandensein von Handlungsplänen,

deren Abspeicherung im Unterbewusstsein aufgrund der immer wiederkehrenden Auseinandersetzung mit den Handlungsabläufen bei Notsituationen und die daraus erwachsene mentale Stärke.

Erfahrungen mit dem Mentaltraining innerhalb der Polizei
Im Jahr 2012/13 endete ein von der Europäischen Union gefördertes Projekt. Dieses Projekt befasste sich, unter der Leitung von Dr. Christopher Willis, mit der Entwicklung von Handlungskompetenzen und Führungsqualitäten von Polizeibeamten in mentalen Extremsituationen. Er arbeitete mit Spezialeinheiten Österreichs (EKO Cobra), Deutschlands (GSG 9 und SEK Südbayern) und Luxemburgs (USP).

Seit Oktober 2016 werden durch Dr. Willis und sein Team Fortbildungen auf der Basis der gemachten Erfahrungen für Trainer und Fortbilder der Spezialeinheiten (SE) der Länder und des Bundes durchgeführt.

In den SE des LKA Sachsen-Anhalt werden seit 2016, die im oben genannten Projekt und in den Fortbildungen bei der DMA e.V. gemachten Erfahrungen in der Fortbildung genutzt. Elemente aus dem Mentaltraining wurden in die Einführungslehrgänge des SEK/MEK implementiert. Die Trainingsmaßnahmen führten bei den Teilnehmern zu einer deutlich stärkeren Auseinandersetzung mit ihren eigenen Persönlichkeitsstrukturen. Darauf aufbauend konnten Prozesse zur Entwicklung und Verwirklichung des Erarbeiteten begonnen werden. Mit Unterstützung durch die Kriminalpsychologin des LKA konnten Tests mit dem Wiener Testsystem der Firma Schuhfried-GmbH (Determinationstest) mit dem Ziel der Beurteilung der Leistung vor und nach Belastung durchgeführt, ausgewertet und entsprechende Trainingsmaßnahmen zur Verbesserung der Konzentration, der Konzentrationsausdauer und der mentalen Stärke erarbeitet werden. Dies hat bei allen Teilnehmern zu einer weiteren positiven Leistungsentwicklung beigetragen. Die mit dem Wiener Testsystem durchgeführten Tests wurden auf der Grundlage der Erkenntnisse der Studien von

Prof. Dr. G. Guttman, Dr. H. Bauer und M. Trimmel von der Universität Wien, „Methoden zur Vorhersage der Leistung unter Belastung“, durchgeführt.

In anderen Bundesländern (z. B. Hessen) wurden Trainer aus verschiedenen Bereichen durch die DMA e. V. ausgebildet. Die Trainer nutzen die gewonnenen Erkenntnisse bereits in der Aus- und Fortbildung.

Fazit/Schlussbemerkungen

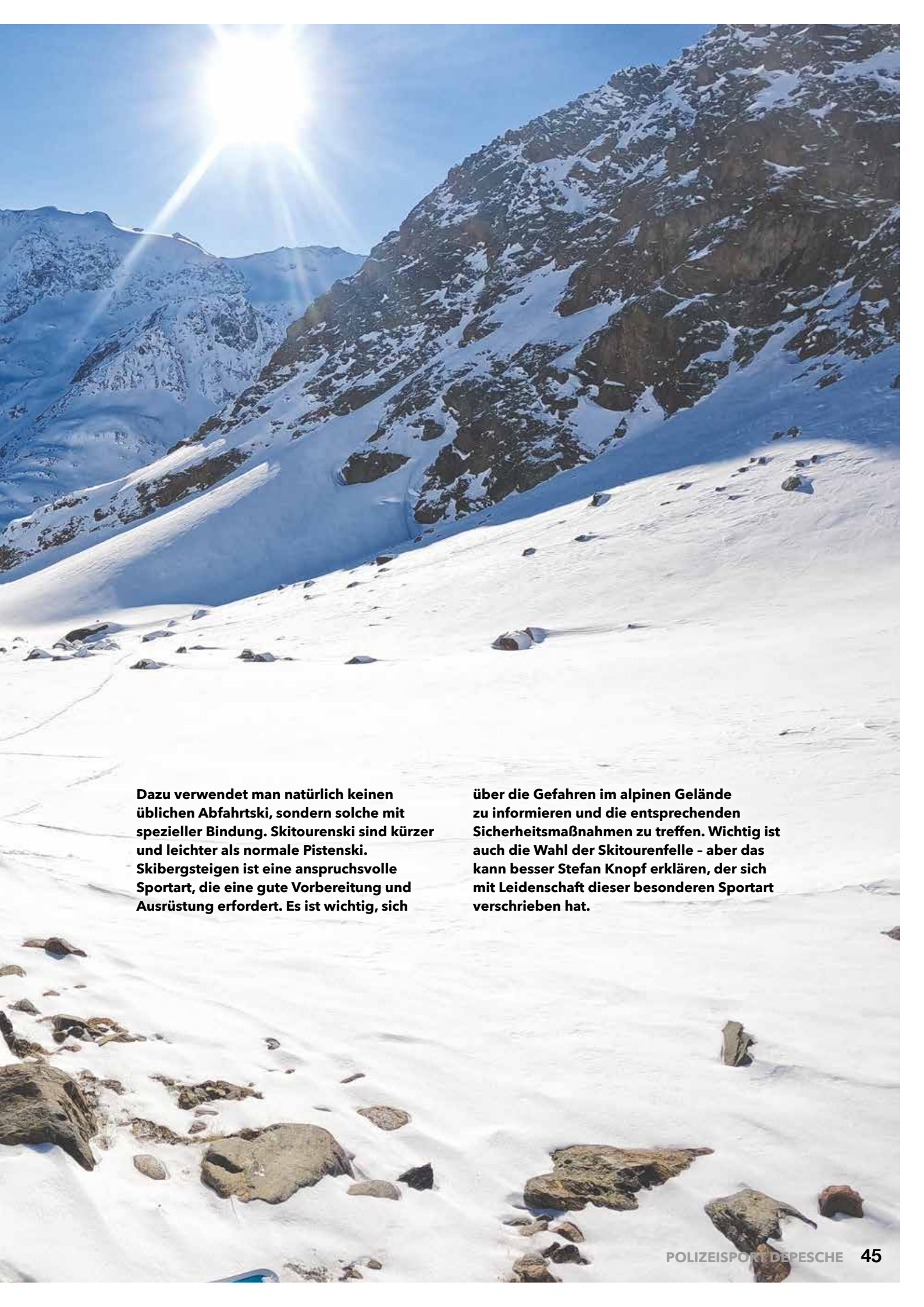
Um den zukünftigen, facettenreichen Anforderungen an die Polizei noch besser gerecht zu werden und die Qualität der polizeilichen Aufgabenerfüllung erhalten oder verbessern zu können, sollte zu den bereits vorhandenen komplexen Aus- und Fortbildungen das Mentaltraining hinzukommen, um bereits vorhandene Komponenten zu ergänzen und die Lern- und Arbeitserfolge zu effektiveren. „Wir gehen davon aus, dass jeder mentale Prozess immer eine gedanklich-kognitive Seite und eine gefühlsmäßig-emotionale Seite hat (...). Eine noch so klare kognitive Bewegungsvorstellung, ein noch so gut verstandenes taktisches Konzept, scheitert in der sportlichen Praxis, wenn gleichzeitig eine durch Verunsicherung und Angst geprägte emotionale Grundstimmung die mentalen Prozesse beeinträchtigt.“ (Amler et al. 2009, S. 8). Genau dieser beschriebene Fakt könnte auch im polizeilichen Einsatz dazu führen, dass Polizeibeamtinnen und Polizeibeamten trotz einer fachlich fundierten Aus- und Fortbildung an ihre Grenzen geraten und das Ziel des Einsatzes nicht erreicht werden kann. Um dieses Risiko zu minimieren, ist zu empfehlen, die Polizistinnen und Polizisten mit den vielfältigen Möglichkeiten des Mentaltrainings vertraut zu machen und es in die Aus- und Fortbildung, einfließen zu lassen. Die Einführung des Mentaltrainings ist natürlich kein Selbstläufer.

Es ist an der Zeit, die Chancen gemeinsam zu nutzen und aus den Erfahrungen im Sport und anderen Bereichen, den möglichen Nutzen für die polizeiliche Arbeit abzuleiten.



Skibergsteiger Stefan Knopf

Abseits präparierter Pisten im freien Gelände eine individuelle und einzigartige Abfahrt einen Berg hinunter, den man zu Fuß heraufgestiegen ist - das ist Skibergsteigen.



Dazu verwendet man natürlich keinen üblichen Abfahrtski, sondern solche mit spezieller Bindung. Skitourenski sind kürzer und leichter als normale Pistenski. Skibergsteigen ist eine anspruchsvolle Sportart, die eine gute Vorbereitung und Ausrüstung erfordert. Es ist wichtig, sich

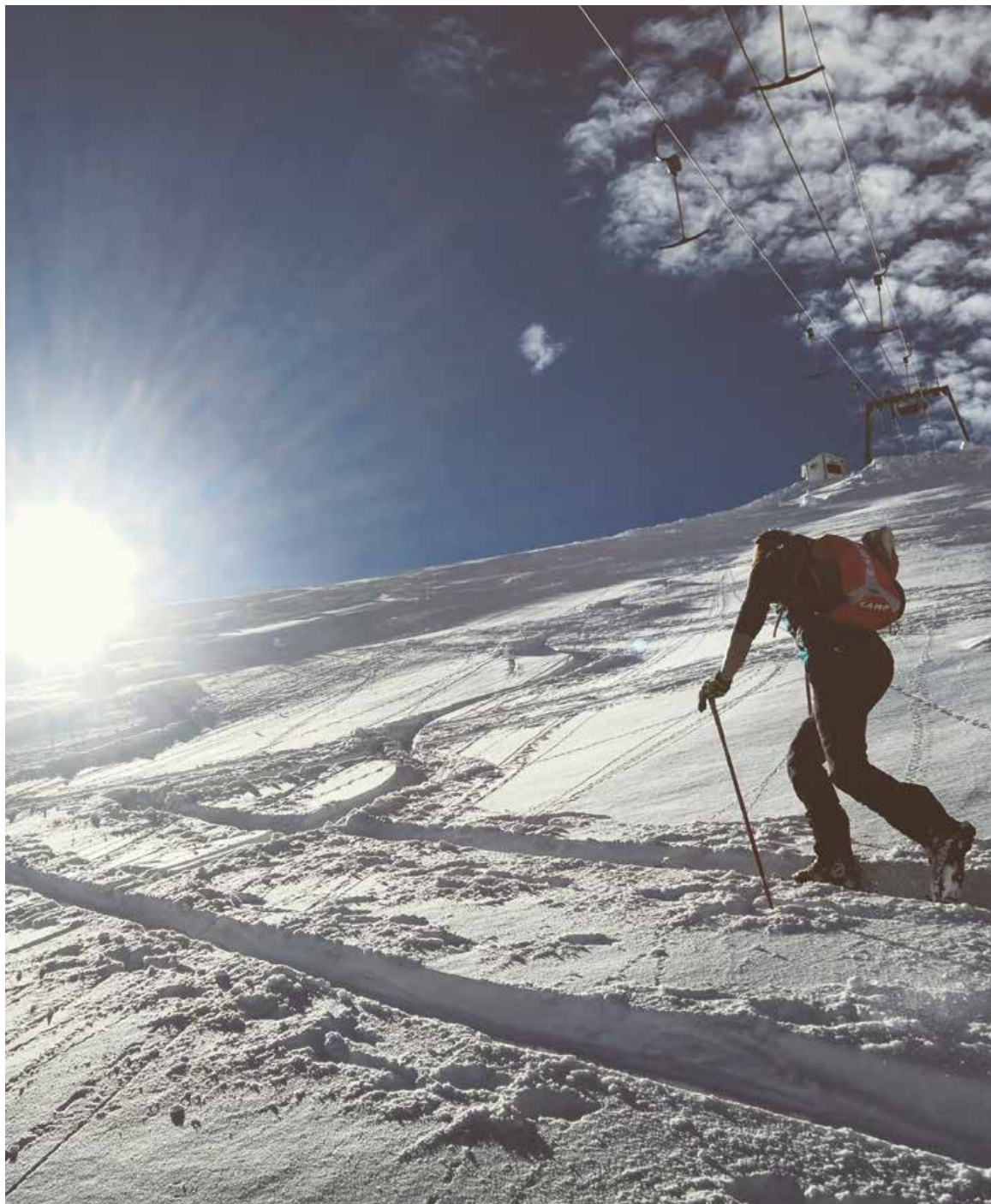
über die Gefahren im alpinen Gelände zu informieren und die entsprechenden Sicherheitsmaßnahmen zu treffen. Wichtig ist auch die Wahl der Skitourenfelle - aber das kann besser Stefan Knopf erklären, der sich mit Leidenschaft dieser besonderen Sportart verschrieben hat.



„In meiner sportlichen Familie gehört das Training zum normalen Alltag und im Alter von drei Jahren machte ich eigenständig mit meinen Skiern die Pisten unsicher, im Sommer bewältigte ich die ein oder andere Bergtour zu Fuß. Als ich zehn Jahre alt war, startete ich bereits bei einigen Straßenläufen und war dort auch sehr erfolgreich. Das Skitourengehen ist im jugendlichen Alter dazugekommen.

Da ich von klein auf immer an sportlichen Wettkämpfen teilgenommen habe, war es nur eine Frage der Zeit, wann ich mein erstes Skitourenrennen bewältigen werde, das habe ich dann im Alter von 16 Jahren gemacht. In den darauffolgenden Jahren habe ich aufgrund anderer Interessen ganz mit dem Sport aufgehört. Im Frühling 2015 packte mich nach längerer „Pause“ dann wieder der Ehrgeiz und ich begann, intensiv zu trainieren und an Wettkämpfen teilzunehmen.





Im Herbst blickte ich voller Stolz auf eine sehr erfolgreiche Berglaufsaison mit einigen Gesamtsiegen und vielen erreichten Zielen wie z.B. die Aufnahme in den Deutschen Berglaufkader zurück.

Durch meine Erfolge im Berglauf wurde die Nationalmannschaft der Skibergsteiger auf mich aufmerksam und nach den ersten erfolgreichen Platzierungen beim Skibergsteigen und dem Deutschen Meistertitel im Vertical bei den Junioren folgte die Aufnahme in die Nationalmannschaft. Seitdem ist das Training ein fester Bestandteil meines Lebens geworden und ich genieße die Zeit in den Bergen und in der Natur.“

Stefan Knopf ist 26 Jahre alt, stammt aus Berchtesgaden und Angehöriger der Polizei Bayern. 2017 begann er die Ausbildung, die er in diesem Sommer abschloss. Die lange Ausbildungsdauer ist mit der mehrmonatigen Freistellung jedes Jahr erklärt. Von Ende März bis Ende

Juli fand die Ausbildung in der Polizeischule in Ainring statt und die restlichen Monate war Stefan Knopf freigestellt und konnte sich ganz auf den Sport und die Wettkämpfe konzentrieren.

„2017 gab es keine Sportfördergruppe im Bereich Skibergsteigen in der Polizei, da die Disziplin nicht olympisch war. Nach einigen Absagen und erneuten Anfragen hatte ich mich schon entschlossen, in meinem erlernten Beruf in einer Molkerei zu arbeiten. Hier hätte ich aber im Schicht-Betrieb arbeiten müssen und das wäre mit dem vielen Training sehr schwierig geworden. Unerwartet habe ich dann doch die Nachricht von der Polizei erhalten, dass meine Disziplin Skibergsteigen jetzt doch in das Förderprogramm aufgenommen wurde und die Gruppe wurde mit mir quasi eröffnet. Jetzt gibt es vier Sportler in meiner Gruppe – dafür bin ich sehr dankbar! Für die Polizei hatte ich mich schon in jungen Jahren interessiert.“



Jetzt nach Ende der Ausbildung sieht mein Dienst eine Verwendung für einen Monat jährlich vor, den Rest des Jahres bin ich freigestellt. So gelingt es mir, mich voll und ganz auf den Sport zu konzentrieren.“

Im Bereich Skibergsteigen gibt es im Weltcup vier Disziplinen:

Vertical: Bei dieser Disziplin geht es ausschließlich um den Aufstieg. Die Strecke führt bergauf über eine vorgegebene Strecke, die meist über Skipisten führt und es sind meistens ca. 700 Höhenmeter zu überwinden.

Individual: Diese Disziplin ist die Königsdisziplin des Skibergsteigens. Die Athleten müssen eine Strecke mit ca. 1.500- 1.800. Höhenmetern überwinden. Die Strecke führt meist über mehrere Berge und beinhaltet Aufstiegs- als auch Tragepassagen und technischen Abfahrten, aufgeteilt auf vier bis sieben Anstiege und Abfahrten. Die Strecken sind meist abseits von präparierten Pisten im alpinen Gelände. In manchen Rennen braucht man auch Steigeisen für schwere Tragepassagen.

Sprint: Sprint ist eine kurze Steigstrecke auf einem Rundkurs mit einer Tragepassage, Spitzkehren und einer abschließenden Abfahrt. Die Rundkursstrecke hat im Weltcup 80 Höhenmeter und wird in der schnellsten Zeit - je nach Steilheit des Kurses - in 3-4 Minuten bewältigt. Das Format ist ähnlich dem Sprint im Langlauf, es gibt eine Qualifikation, die besten 30 Athleten kommen weiter in die sogenannten Heats.

i

Abfellen:

An den Skitourenski gibt es spezielle Skitourenfelle, diese werden an den Skiern befestigt und sorgen dafür, dass die Skier beim Aufstieg nicht abrutschen.

Die Felle bestehen aus Fell, z.B. Mohair oder Kunstfell und können mehrfach verwendet werden.

Die Auswahl der Felle für ein Rennen ist abhängig von Schneebeschaffenheit und der Temperatur.

Dort starten immer sechs Athleten im Viertelfinale, danach im Halbfinale gegeneinander, bis die letzten sechs Athleten im Finale sind.

Mixed-Staffel:

Die Mixed-Staffel ist die neueste Disziplin im Weltcup. Die Strecke ist auf einem vergrößerten Sprintkurs und wird pro Team (ein Athlet und eine Athletin der gleichen Nation) bewältigt. Jeder Athlet muss den Kurs 2x bewältigen und somit 2 Runden laufen.

Der Sprint und die Mixed-Staffel sind auch die Disziplinen welche bei den Olympischen Spielen 2026 Mailand und Cortina d'Ampezzo in Italien zum ersten Mal mit dabei sein werden.

„Mein Trainingsplan sieht viele Stunden Ausdauer pro Woche vor, je nach Trainingsblock und Zeitraum zwischen 20-25h pro Woche. Das Training absolviere ich im Sommer meist auf dem Rad und zu Fuß auf dem Berg mit Bergläufen und schnellen Bergtouren mit Stöcken.“



Foto: Ivan Sulek

„Zum Ausgleich ist meine absolute Lieblings-Aktivität neben dem Leistungssport das Klettern, egal ob im Winter in der Kletterhalle oder im Sommer am Fels. Es ist ein super Ausgleich zu den anderen Sportarten und sehr gut für die ganze Stabilität des Körpers, stärkt die Oberkörperkraft und ist für mich persönlich einfach gut, um den Kopf frei zu bekommen.“



Sobald es in den Bergen schneit, ist das Training auf das Skitourengehen fokussiert. Dazu kommen noch Stabilisations-, Koordinations- und Krafttraining.

Für den Weltcup der Herren habe ich mich gezielt vorbereitet: viel spezifisches Training, Sprinttraining auf eigenen angelegten Sprint-Kursen, sehr viel Wechseltraining, um möglichst schnell vom Aufstieg in die Abfahrt zu wechseln. Die Bestzeiten im Wettkampf liegen für das Abfellen bei sieben bis 12 Sekunden.“ Mein bestes Ergebnis bei den Herren war 2021 beim

Sprint Weltcup der 4. Platz in Flaine, Frankreich und der 5. Platz beim Sprint Weltcup im Martelltal in Italien. Ich wurde Vizeweltmeister im Vertical bei den Junioren 2017 in Italien.

„Um ein erfolgreicher Skibergsteiger zu sein, ist vor allem skifahrerisches Können nötig. Körperlich sind die Anforderungen je nach Disziplin unterschiedlich. Für Sprint ist es gut, mehr Muskelmasse zu haben und Kraft im Oberkörper, eine gute Laktat-Verträglichkeit, schnelle Wechsel-Fähigkeit in den Wechselzonen sind auch von Vorteil. Für die Vertikal und Individual- Rennen ist ein hoher VoMax gut, hier sollte man ein etwas leichteres Körpergewicht haben. Allgemein ist eine hohe mentale Stärke vonnöten und ein Wille, ans körperliche Limit und auch darüber hinaus zu gehen.“

Für die Rennen ist es enorm wichtig, den Wetterbericht und den Lawinenlagebericht für jede Skitour zu lesen. Ich informiere mich vor jeder Tour im alpinen Gelände über die aktuelle Wetterlage und die Lawinengefahr. Wenn die Bedingungen zu gefährlich sind, gibt es für mich gar kein Überlegen und ich wähle eine andere, sicherere Tour oder die Piste – da heißt es: kein Risiko eingehen! Auch während der Tour ist es immer gut, die Wetterlage im Auge zu behalten. Wenn sich die Wetterlage deutlich verschlechtert und man sich in dem Gelände nicht sehr gut auskennt, heißt es abwägen und eventuell lieber umdrehen.

Für mich das Wichtigste bei Touren im Alpinen Gelände und abseits der Pisten: LVS Ausrüstung (Lawinen-Equipment): Ein Piepser (das LVS-Gerät), eine Schaufel und eine Sonde sollte auf Skitouren immer mit dabei sein und gehören in jeden Skitourenrucksack.

Leider hatte Stefan Knopf Ende Mai 2022 einen schweren Gleitschirmunfall. Im Anschluss eines Berglauftrainings wollte er mit dem Gleitschirm abspringen, um pünktlich zum Ausbildungsbeginn anzukommen.

„Im Landeanflug wurde ich von einer Böe erwischt und vom Landeplatz verblasen. Auf einer Baustelle bin ich gegen eine Hausmauer gekracht. Schwerste Verletzungen im Beckenbereich und an den Beinen waren die Folge und ich habe lange Zeit auf der Intensivstation verbringen müssen. Glücklicherweise habe ich keine zunächst befürchtete Lähmung davongetragen und mein Bein musste nicht abgenommen werden. Mittlerweile sind 13 Operationen gut verlaufen und ich habe im Alltag kaum noch Beeinträchtigungen. Im Januar 2024 steht die letzte OP an und danach entscheidet sich, wie es beruflich und sportlich für mich weitergeht. Langfristig ist mein großes Ziel nach meiner sportlichen Karriere, die Ausbildung zum Polizei-Bergführer zu absolvieren, mit dieser Motivation bin ich bei der Polizei gestartet.“



Foto: ÖSV Martin Weigl



Stefan Knopf wirkt optimistisch, auch diese große Herausforderung zu meistern und nach seiner abgeschlossenen Genesung auch wieder jede sportliche Aktivität mit Begeisterung und starkem Willen anzugehen und seine Ziele nicht aus den Augen zu verlieren. Wir wünschen ihm weiterhin gute Genesung und alles Gute für die Zukunft! Viel Spaß weiterhin in den Bergen, die er so sehr liebt!



Foto: SkiMo Stats

DPM-Kalender

DEUTSCHES POLIZEISPORTKURATORIUM

2024

MÄRZ

37. DPM SCHWIMMEN
UND RETTEN
25.- 28.03.2024
EICHSTÄTT/BAYERN

APRIL

22. DPM HANDBALL
MÄNNER
15.- 19.04.2024
BADEN-WÜRTTEMBERG

MAI

35. DPM JUDO
14.- 17.05.2024
HANNOVER
NIEDERSACHSEN

JULI

8. DPM FUSSBALL FRAUEN
22.- 26.07.2024
SELM/
NORDRHEIN-WESTFALEN

SEPTEMBER

39. DPM LEICHTATHLETIK
02.- 05.09.2024
ROSTOCK/
MECKLENB.-VORP.

NOVEMBER

21. DPM CROSSLAUF
01.- 03.11.2024
MENGERSKIRCHEN/
HESSEN

EPM-Kalender

UNION SPORTIVE DES POLICES D'EUROPE



MAI
EPM BASKETBALL FRAUEN
18.- 25.05.2024
HERAKLION/ GRIECHENLAND

JUNI
EPM TISCHTENNIS
03.- 08.06.2024
PRAG/ TSCHECHIEN

JUNI
EPM JUDO
13.- 17.06.2024
SOFIA/ BULGARIEN

SEPTEMBER
EPM VOLLEYBALL FRAUEN
08.- 15.09.2024
SAARLAND/ DEUTSCHLAND

-
EPM SCHIESSEN
-
-
-

-
EPM SCHWIMMEN
-
-
-





Deutsches Polizeisportkuratorium

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir vom DPSK senden Euch herzliche Grüße und die besten Wünsche für ein schönes Weihnachtsfest.

Für Eure Treue und Unterstützung danken wir Euch von Herzen, denn gerade in diesen herausfordernden Zeiten sind Eure Verbundenheit und Zuversicht ein wahres Geschenk.

Lasst uns gemeinsam auf das vergangene Jahr zurückschauen, aber auch voller Zuversicht in die Zukunft blicken.

Für 2024 wünschen wir Euch Gesundheit, Erfolg, Freude und viele kostbare Momente.

In diesem Sinne: frohe Weihnachten und ein strahlendes Neues Jahr!

Mit herzlichen Grüßen

Euer dpsk-Team

MERRY

Christmas



Polizeisport Depesche
Das Magazin des
Deutschen Polizeisportkuratoriums

HERAUSGEBER

Vorsitzende des Deutschen
Polizeisportkuratoriums (DPSK)
LPD'in Dr. Maren Freyher
vertreten durch den Geschäftsführer
Arndt Jokschat
Geschäftsstelle:
Polizeidirektion für Aus- und Fortbildung
und für die Bereitschaftspolizei SH
Hubertushöhe
23701 Eutin

Kontakt:

+49 (0) 4521- 81 110 - 80
Email: info@dpsk.de
www.dpsk.de
Instagram: [dpsk_germany](https://www.instagram.com/dpsk_germany)

Bildnachweis

DPSK

sowie siehe Einzelnachweise

COPYRIGHT

Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind für die Dauer des Urheberrechts geschützt.
Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des DPSK unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Einspeicherungen und Verarbeitungen in elektronischen Systemen.

©2023 DPSK

Foto Titelseite:

Matthieu Petiard - unsplash



Deutsches Polzeisportkuratorium

**POLZEISPORT
DEPESCHE**

www.dpsk.de